

MINDFUL RIDING

- Medveten närvaro inom ridpedagogik

Helsingfors Universitet
Pedagogiska fakulteten
Pro gradu - avhandling
Allmän pedagogik och
vuxenpedagogik
December 2018
Skribent: Arnella Nyman

Handledare: Harriet Zilliacus och
Gunilla Holm



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Pedagogiska fakulteten		
Tekijä - Författare - Author Arnella Nyman		
Työn nimi - Arbetets titel Mindful Riding – medveten närvaro inom ridpedagogik		
Oppiaine - Läroämne - Subject Pedagogik (allmän pedagogik och vuxenpedagogik)		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu - avhandling, Harriet Zilliacus & Gunilla Holm	Aika - Datum - Month and year December 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 70 + 14
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Mindfulness eller medveten närvaro är en alltmer använd metod både inom pedagogiken och idrottsvärlden. Ett område där metoden ännu inte fått fotfäste är ridsport och ridundervisning. Tidigare forskning visar att mindfulnessövningar kan förbättra bland annat koncentrationen, kroppsmedvetenheten och acceptansen av känslor. Syftet med studien är att undersöka hur mindfulness kan användas inom ridpedagogiken för att stödja lärandet och förbättra ryttarens prestation. Studiens forskningsfrågor är följande: Främjar mindful learning som metod ridundervisningen? Hur upplever eleverna användning av mindfulness i undervisningen?</p> <p>Undersökningen genomfördes med inslag av <i>Design-Based Research</i> och fenomenologi. Materialinsamlingen skedde i april 2018 och samplet bestod av åtta (8) vuxna hobbyryttarinnor. En del av respondenterna hade hästar delvis som yrke, medan andra hade ridning enbart som hobby. Alla respondenter ägde minst en egen häst och red flera gånger i veckan. Respondenterna fick en inspelad body scan-meditationsövning, som de skulle lyssna på minst sex (6) gånger under två veckors tid. Dessutom fick alla individuella fokusområden som de skulle koncentrera sig extra mycket på. Ett individuellt fokusområde kunde till exempel vara att lägga märke till stabiliteten i höften. Som undersökningsmetoder användes både observation och semistrukturerad kvalitativ forskningsintervju. Analysen av materialet skedde induktivt.</p> <p>Resultaten tyder på att mindfulness har en plats i den moderna ridpedagogiken – respondenterna upplevde användningen av mindfulness i ridundervisningen som positivt. Upplevelserna varierade en aning och det kan konstateras att elevens tidigare erfarenheter, attityder och temperament antagligen har en inverkan på hur hen förhåller sig till mindfulness. Hästen sägs vara ryttarens spegel och det kunde bekräftas i studien; alla upplevde en tydlig skillnad hos hästen och i kontakten med hästen då de själva var mer medvetet närvarande i stunden. Respondenterna ansåg även att kroppsmedvetenheten ökade och att de utvecklade en mer accepterande attityd till sina egna svagheter. En förnyelse av ridpedagogiken välkomnades. Mer pedagogiska metoder, där både ryttaren och hästen känner sig trygga, behövs.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Mindfulness, mindful learning, meditation, ridpedagogik, undervisningsmetod, design-based research		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingfors Universitet Bibliotek – Helda / E-thesis		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Faculty of Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Arnella Nyman		
Title Mindful Riding – medveten närvaro inom ridpedagogik		
Oppiaine - Läroämne - Subject General education and adult education		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis, Harriet Zilliacus & Gunilla Holm	Aika - Datum - Month and year December 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 70 + 14
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Mindfulness is an increasingly used method both in sports and in educational contexts. One field where mindfulness is not quite used yet is horseback riding and riding pedagogy. Previous research shows that mindfulness meditation can for example enhance concentration, body awareness and the acceptance of feelings. The aim of this study is to analyze how mindfulness can be used in riding pedagogy to support learning and improve the rider's performance. The research questions are: Does mindful learning as a method promote teaching horseback riding? How do students experience the use of mindfulness in training?</p> <p>The research approach of the study was Design-Based Research. Also fenomenology was partly used. The collection of the data took place in April 2018 and the sample consists of eight (8) amateur equestrians. All the equestrians were women and some of them had horses partially as a profession, but mostly they were all leisure riders. All of them owned at least one horse and they rode several times a week. The respondents got a recorded body scan-meditation praxis that they were supposed to listen to at least six (6) times in two weeks time. Further, they all got an individual focus area, which they were ought to concentrate on extra carefully. For example, one individual focus area was the stability in the pelvis. Both observation and qualitative semi structured interviews were used as research methods. The material was analyzed inductively.</p> <p>The results show that mindfulness has a place in modern riding pedagogy – the respondents had positive experiences of using mindfulness in riding. Their experiences varied slightly, depending on earlier experiences. Also attitude and temperament can affect how the respondents feel about using mindfulness in riding. It is commonly known that the horse is the mirror of the rider, and the respondents in the study confirmed that. All of them witnessed that the horse gave immediate response when the rider herself was more mindful and aware of the situation and her own body. They also experienced that their body awareness increased and they felt they could better accept their own weaknesses. A renewal of riding pedagogy was welcomed. More pedagogical methods, where both the rider and the horse feel safe, are needed.</p>		
Keywords Mindfulness, mindful learning, meditation, riding pedagogy, teaching method, design based research		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	1
2	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	5
3	TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	6
3.1	Mindfulness	6
3.1.1	Mindlessness	10
3.2	Meditation	12
3.2.1	MBSR – Mindfulness based stress reduction	14
3.3	Mindfulness i undervisningssammanhang	17
3.3.1	Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)	18
3.3.2	Mindful-based Social Emotional Learning (MBSEL)	20
3.3.3	Mindful learning	21
3.4	Användning av mindfulness i idrottssammanhang	23
3.4.1	Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach	24
3.4.2	Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)	26
3.4.3	Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS)	28
3.5	Fysiologiska fakta	29
3.6	Ridundervisning	30
3.6.1	Mindfulness och ridning	32
4	METODOLOGISKA UTGÅNGSPUNKTER	34
4.1	Fenomenologi	34
4.2	Design-Based Research (DBR)	36
4.3	Observation som forskningsmetod	37
4.4	Den kvalitativa forskningsintervjun	37
4.5	Datainsamling	39
4.5.1	Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	41
4.5.2	Den inspelade body scan-övningen	41
4.6	Beskrivning av respondenterna	42
4.7	Etiska aspekter	42
4.8	Tillförlitlighet och trovärdighet	43
5	RESULTATREDOVISNING OCH ANALYS	44
5.1	Tidigare erfarenheter av mindfulness	44
5.2	Upplevelser av body scan-övningen	44
5.3	Upplevelser av tacksamhetsövningen	49

5.4	Upplevelser av individuella fokusområden	50
5.5	Tankar kring hela den inspelade övningen	54
5.6	Koncentration och medveten närvaro	56
5.7	Hästen och kontakten med hästen	58
5.8	Kroppsmedvetenhet och ridning	59
5.9	Tankar kring mindfulness	61
5.10	Upplevelser av ridundervisning	63
5.11	Sammanfattning av resultat	65
6	SLUTDISKUSSION	68
	KÄLLOR	71
	BILAGOR	74
	BILAGA 1 – Info om studien till respondenterna	74
	BILAGA 2 – E-post till respondenterna	75
	BILAGA 3 – Info om mindfulness till respondenterna	76
	BILAGA 4 – Inspelade Body Scan-övningen (13min 32sek)	77
	BILAGA 5 – Mindful Attention Awareness Scale	79
	BILAGA 6 – Skriftligt samtycke	80
	BILAGA 7 – Intervjuguide	81
	FIGURER	
	Figur 1. Jämförelse mellan MAC, MPSE och MMTS tidsmässigt	29
	Figur 2. Byggstenarna i centrerad ridning	61

1 Inledning

Mindfulness, på svenska medveten närvaro, är ett trendigt begrepp som vi stöter på dagligen i nyheter och tidningar. Förmågan att vara närvarande i nuet blir allt mer aktuell då vi är uppkopplade på sociala medier 24/7. Vi håller på med flera saker samtidigt – då vi ser på tv kollar vi på samma gång telefonen och diskuterar kanske med personen bredvid oss. Forskning visar att vi egentligen kan koncentrera oss enbart på en sak i taget (Jennings, 2015). Då vi tror att vi "multitaskar", det vill säga håller på med flera saker samtidigt, handlar det i verkligheten om att byta fokus väldigt snabbt mellan olika stimuli.

På grund av medieutvecklingen blir det lätt en obalans mellan vår yttre och vår inre uppmärksamhet. Den yttre stimulansen från medierna bör bearbetas i vårt inre, i annat fall utvecklas inte våra insikter. (Terjestam, 2010) Bland annat därför är mindfulness en allt viktigare metod för oss alla. Mindfulness kan enkelt förklaras som aktiv uppmärksamhet (Terjestam, 2010) och har redan länge varit en känd metod bland annat hos buddisterna (Kabat-Zinn, 1994). Metoden har dock blivit allt mer populär idag på grund av vårt hektiska liv och vår ökade stressnivå (Jennings, 2015).

Terjestam (2010) definierar grundtanken i mindfulness på följande sätt:

Att vara förankrad i nuet är att helt och hållet vara i nuet, inte oroas över vad som ska komma eller bekymra sig över något som redan skett och inte låta uppmärksamheten vandra mellan att tala i telefon och att läsa en text (s.16).

Terjestam (2010) menar att förmågan att vara i nuet förbättrar inlärningsförmågan. Att vara i nuet är enligt henne ett speciellt sätt att vara uppmärksam. För att detta ska lyckas krävs det fokus – det handlar om en förmåga som utvecklas genom regelbunden träning. (Terjestam, 2010)

Jag skrev min kandidatavhandling om användning av mentala bilder i ridundervisning och då stötte jag på begreppet "mindful learning" (Langer, 1997). Jag driver ett eget stall och rider i det finska landslaget. Med andra ord undervisar jag själv och rider regelbundet för flera tränare. På grund av detta är jag intresserad av lärande, både ur elevens och tränarens perspektiv. Ellen Langers bok "The Power of Mindful Learning" (1997) har inspirerat mig och väckt mitt intresse för mindfulness som ett verktyg i

undervisning. Langers teori är välkänd och använd i flera forskningssammanhang (Langer, 1989 & 1997).

Syftet med denna studie är att undersöka hur mindfulness kan användas som ett verktyg i ridpedagogiken. Flera faktorer påverkar lärande, men elevens humör, förväntningar, emotionella tillstånd och sinnestillstånd har en stor betydelse, inte minst i ridning där eleven ska samarbeta med en annan varelse som har ett eget humör. Hästar är dessutom flyktdjur – de är väldigt känsliga och känner minsta lilla spänning i ryttarens kropp (Kyrklund, 1996). En häst känner till och med en liten mygga på sin kropp – då kan vi bara föreställa oss hur det känns att bära på en 70kg tung människa som ibland plötsligt spänner sina muskler. Då människan spänner sig signalerar hon till hästen att det är dags att fly – något skrämmande närmar sig.

Hästar är alltid närvarande i nuet och fokuserade på stunden – där har ryttare något att lära sig. Djur överlag tänker enbart på nuet. Naturligtvis har de erfarenheter och inlärd beteendemönster som styr deras beteende, men de kan inte grubbla över saker som skett eller över kommande händelser (Kyrklund, 1996). Då en person är så kallat mindful är hen öppen för nya upplevelser, mottaglig för intryck och känslor, samt intellektuellt nyfiken (Terjestam, 2010). Stallet i sig kan fungera som en miljö för att utöva mindfulness, när ryttaren får koppla av från vardagen och enbart koncentrera sig på hästen. Ändå är det väldigt svårt att lämna all stress bakom sig, och tankar på arbetet, familjen och butikslistan kan dyka upp flera gånger under en ridlektion. Hur kan ryttaren lära sig att bli av med dessa tankar? Och ska hen egentligen lära sig bli av med dem, eller räcker det att lära sig acceptera dem?

Denna studie handlar om vuxna elever och då är det viktigt att komma ihåg att de har mycket annat i sitt liv än ridning, bland annat familj och jobb (Merriam & Berema, 2014). Eftersom vuxna människor har mycket att tänka på och många saker de borde göra, är mindfulness en användbar metod speciellt för vuxna elever. Både vuxna och unga är allt mer stressade idag, och en av orsakerna till detta kan vara att vi ofta mäter lycka på basis av yttre framgång (Terjestam, 2010). Sällan lär vi oss tekniker som förbättrar vår inre harmoni och balans. Via mindfulness-tekniker kan vi lära oss att uppskatta inre framgång istället för yttre. (Terjestam, 2010)

Forskning visar att mindfulnessövningar bland annat minskar stress, förbättrar koncentration förmågan och ökar individens medvetande och närvaro i nuet (Langer, 1997). Ett stressfritt läge är en viktig förutsättning för lärande (Langer, 1997). Medveten när-

varo i nuet är således relevant för att lärande ska kunna ske. Även begreppet livslångt lärande kan kopplas ihop med studien – vuxna söker sig till olika hobbyverksamheter som ridning, och därigenom lär de sig oberoende av ålder. De vuxna elevernas erfarenheter är guldvärda och bör tas i beaktande i undervisningen (Merriam & Berema, 2014). Vuxna som söker sig till hobbyverksamhet vill ofta förbättra sin situation fysiskt eller socialt, och ridning som hobby kategoriseras som icke-formell utbildning (Merriam & Berema, 2014).

Enligt Terjestam (2010) är det optimala psykologiska tillståndet för lärande en så kallad avslappnad koncentration. I ridsporten fungerar hästen som ryttarens spegel (Kyrklund, 1996), och den berättar väldigt snabbt för ryttaren ifall hen inte är tillräckligt koncentrerad. Därför är mindfulness ett ypperligt verktyg i ridpedagogiken.

Ridpedagogiken har sina rötter i det militära (Kyrklund, 1996) och undervisningsmetoderna har länge varit gammalmodiga. Läraren har mest fokuserat på elevens misstag och inte gett tydliga förbättringsförslag. Detta har i sin tur påverkat tankarna hos eleven. Det är naturligtvis svårt att förbättra ridningen ifall man bara får höra allt som man gör fel, för då vet varken ryttaren eller hästen vad som borde göras istället. Lärarens instruktioner har traditionellt varit strikt tekniska och bokstavliga – de har sällan haft fokus på ryttarens känsla eller uppmuntrat ryttaren till observation av hens egen kropp. Som tur är håller metoderna på att förändras, men ändå är mindfulness en relativt ny metod inom ridsporten. Mental träning har visserligen använts, och betydelsen av idrottspsykologi förstås bättre idag än förr (Löfgren, 2009). Det finns ridlärare som är medvetna om mindfulnessmetoder, bland annat kan den svenska psykologen Cecilia Löfgren nämnas som föregångare inom mindful learning i ridning. Hon har skrivit boken "Den inre ryttaren" (2009) där hon förklarar betydelsen av våra tankar och vårt sinnestillstånd för ridprestationen. Mindfulness har visat sig öka medvetenheten om kroppsliga förnimmelser (Jennings, 2015), vilket i sin tur stöder argumentationen för användningen av mindfulness i ridundervisning.

Nedan kommer studiens syfte och forskningsfrågor att presenteras. Därefter introduceras tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter för arbetet. Jag går bland annat in på Jon Kabat-Zinns (1994) forskning om mindfulness och meditation. Sedan presenteras bland annat Ellen Langers (1997) teori om mindful learning. För att läsaren ska få en uppfattning om varför mindfulness kan vara en användbar metod i idrotts- och undervisningssammanhang presenteras även fysiologiska fakta. Teorikapitlet bygger på ett kritiskt tänkesätt, och även svagheter i forskningen lyfts fram. Därpå följer histo-

riska fakta om ridpedagogik och ridundervisning. Senare introduceras metoderna som använts i studien. Slutligen presenteras och analyseras resultaten.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka hur mindfulness kan användas i ridundervisning för att stödja lärandet och förbättra ryttarens prestation. Ridning är en idrottsgren och ryttare ses som idrottare. Mindfulness har visat sig förbättra idrottarens koncentration förmåga och öka kroppsmedvetenheten (Gardner & Moore, 2007). Mindfulness kan möjligtvis göra det lättare för ryttaren att utföra uppgifter och hitta den rätta känslan i ridningen, vilket leder till lärande. Mindfulness kan även fungera som en avslappningsmetod för nervösa elever.

Mina forskningsfrågor lyder:

1. Främjar mindful learning som metod ridundervisningen?
2. Hur upplever eleverna användningen av mindfulness i undervisningen?

Jag är intresserad av hurdana känslor mindfulnessövningar väcker hos ryttarna. I studien vill jag också undersöka om ryttarna upplever någon skillnad i sin ridning före och efter introduceringen av mindfulnessövningarna. Jag vill höra om de känner någon skillnad i koncentration förmågan och kroppsmedvetenheten? Även möjlig respons av hästen är av intresse.

3 Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel kommer jag att presentera de teoretiska utgångspunkterna för mitt arbete. Jag börjar med en allmän inblick i vad mindfulness, medveten närvaro, är, och därefter presenteras olika inriktningar inom mindfulness som är relevanta för studien. Jag ska även förklara ridpedagogikens historia. Tidigare forskning inom ämnet redovisas parallellt med teorierna. Termen mindfulness och den svenska motsvarigheten medveten närvaro används som synonymer i studien.

3.1 Mindfulness

Enkelt uttryckt är mindfulness konsten att leva medvetet (Kabat-Zinn, 1994). Att vara medvetet närvarande är ingen medfödd egenskap, utan ett sätt att vara som alla kan lära sig (Jennings, 2015) – det är en kunskap som utvecklas genom övning. Kabat-Zinn (1994) hävdar att då vi förstår vår okunnighet är vi medvetet närvarande. Med andra ord menar han att då vi förstår att vi inte är medvetet närvarande och lär oss lägga märke till det, först då kan vi bli genuint medvetet närvarande (ibid). Ordparet medveten närvaro är som sagt den svenska motsvarigheten till ordet mindfulness och i min avhandling kommer jag att använda båda två termerna. Även mindfulness är ett accepterat svenskt ord och är således synonym till medveten närvaro. Ändå kan begreppet mindfulness anses ha en annan nyans i sig än ordparet medveten närvaro (Terjestam, 2010) – mindfulness låter mer som en helt egen teknik och till och med ett levnadssätt.

Mindfulness är en väldigt gammal metod som har sitt ursprung i buddismen. Ändå har metoden ingenting med den egentliga buddismen att göra, och man behöver inte vara troende eller andlig för att utöva medveten närvaro. (Kabat-Zinn, 1994) Mindfulness innebär inte heller något mystiskt eller paranormalt, även om det ibland i medierna presenteras som något magiskt. Kabat-Zinn (1994) menar att en medvetet närvarande person är en individ som lever i harmoni med sig själv och världen. Det viktigaste i medveten närvaro är att ha kontakt med nuet och att lära sig värdesätta rikedomerna i varje ögonblick. Medveten närvaro är ett specifikt sätt att vara uppmärksam och observera nuet, avsiktligt och opartiskt. Detta i sin tur är mycket krävande – i enlighet med den västerländska kulturen vill vi gärna förändra och ha kontroll över naturen, istället för att acceptera att vi är en del av naturen. (Kabat-Zinn, 1994)

Att systematiskt observera sig själv och utforska det egna jaget och dess medvetna handlingar är en del av medveten närvaro. Detta görs för att få klarhet om rikedomerna

inom oss. (Kabat-Zinn, 1994) Mindfulnessstekniker tränas för att inte låta impulser styra tankarna eller känslorna. Vi tränar att observera tankarna utan att bedöma och stämpla. (Terjestam, 2010) En välkänd metod för att bli mer medvetet närvarande är meditation (Kabat-Zinn, 1994), som jag återkommer till senare i kapitlet. Kabat-Zinn (1994) menar att vi via meditation kan vakna upp ur vår maskinmässiga, omedvetna dvala och börja leva livet fullt ut i varje ögonblick.

Tankens kraft är väldigt stor och påverkar den psykiska hälsan (Terjestam, 2010). Kabat-Zinn (1994) poängterar att vi lätt faller offer för våra egna tyckanden – vi tror att de är fullständiga sanningar som bör följas. Han hävdar att det är viktigt att skilja åt medvetande och tankar. "Medvetande är inte samma sak som tanke", skriver han (s.101, Kabat-Zinn, 1994). Medvetandet befinner sig långt bakom tanken – även om medvetandet använder sig av tankeförmågan och är bundet till tankens kraft. Vi kan se vårt medvetande som ett förvaringsutrymme där tanken bevaras och medvetandet hjälper oss att begripa och observera våra tankar som tankar. Det är viktigt att inte låta sig luras att tro att tankarna är verklighet eller sanning. Via meditation kan vi öva oss att betrakta våra tankar. Meditation ska inte förväxlas med positivt tänkande. I positivt tänkande är idén att tänka positivt, men det är inte tanken bakom meditation – via meditation försöker man inte förändra tankarna eller tänka lite till, utan betrakta dem som de är. (Kabat-Zinn, 1994)

En viktig aspekt inom mindfulness är att inte döma. Vi utvärderar gärna såväl oss själva som andra, samt omgivningen runtomkring oss (Kabat-Zinn, 1994). Kabat-Zinn (1994) menar att vi har en rädsla inombords att vi inte är tillräckligt bra. Vi är också rädda för att dåliga saker ska hända och att vår lycka inte kommer att hålla i längden (Kabat-Zinn, 1994). Med andra ord bedömer vi konstant oss själva, vår framtid och vår omgivning. En övning som Terjestam (2010) föreslår för att vi ska lära oss att inte bedöma är att se på en blomma utan att tänka "vilken vacker blomma", utan istället enbart betrakta den och uppleva dess skönhet. Detta kallas för icke-bedömande hållning (Terjestam, 2010) och är förvånansvärt svårt. Tyngdpunkten i mindfulness är att observera nuet och de intryck som kommer och går utan att bedöma (Terjestam, 2010). Detta är en viktig aspekt i ridningen. Rytturen kan nämligen väldigt snabbt stämpla sig själv som en god eller dålig ryttare till exempel på basis av någon övning lyckats.

Acceptans är en väsentlig del av mindfulness. Vi måste inte bara acceptera våra tankar, utan också acceptera oss själva och våra medmänniskor sådana som de är. Detta är en viktig aspekt i dagens samhälle, där vi ibland stämplar oss själva och varandra

väldigt snabbt och lätt på ett negativt sätt. Även vårt inre tal kan vara negativt gentemot oss själva. Under en lektion dömer eleven ständigt sig själv, och tankar som "jag lär mig aldrig!" är vanliga. En viktig egenskap som utvecklas via mindfulness är att lära sig acceptera dessa tankar och kunna se på dem "utifrån". Mindfulness hjälper oss att förstå att vi inte är samma sak som våra tankar. Våra tankar är inte sanning, även om vår kropp reagerar på dem som sanna, yttre händelser. (Terjestam, 2010)

En medvetet närvarande individ kan ofta betraktas som kreativ – hen frigör sig från gamla tänkesätt (Langer, 1989). Langer (1989) citerar matematikern Henri Poincaré "It is by logic that we prove. It is by intuition that we discover." (s.114). Då vårt sinne är inriktat enbart på att hitta ett sätt att göra saker och ting, stänger vi av intuitionen och förbiser en stor del av den närvarande världen runtomkring oss (Langer, 1989). Medveten uppmärksamhet (*eng. mindful awareness*) är en del av medveten närvaro – det är ett medvetet sätt att vara uppmärksam i nuet – det engagerar vårt medvetande och hjälper oss att knyta an till ouppmärksammade, intuitiva nivåer. Medveten uppmärksamhet främjar lärandet att kreativiteten ökar kan ses som en sidoeffekt (Terjestam, 2010). När detta lyckas på bästa möjliga vis kallas det för "flow", som enligt Terjestam (2010) kan definieras som "intuitivt kreativt fungerande" (s.71). Kabat-Zinn (1994) menar att flow är känslan när den ena stunden flyter smidigt och omärkbart över i den andra. Flow-begreppet är ursprungligen introducerat av Csikszentmihályi, som menar att flow är ett läge av total uppmärksamhet och närvaro i det man gör (Ragoonaden, 2015). I ridningen är flow-upplevelser betydelsefulla – då känns det ofta som att du är ett med hästen och ni är varandras danspartners (Kyrklund, 1996), i perfekt rytm. Medveten uppmärksamhet kan övas dagligen – individen kan stanna mitt i vardagssysslorna för att observera och fokusera sig på exempelvis andningen. På det här viset kan individen lära sig att enbart lägga märke till tankarna och låta dem passera. Detta betyder inte att man inte bryr sig, tvärtom fokuserar man på nuet och lämnar bort bedömningarna och slutar försöka förutspå händelser. (Jennings, 2015)

Av ovanstående kan man lätt få uppfattningen av att medveten närvaro, eller mindfulness, är något väldigt lätt och självklart. Dock kräver det träning, satsning och lydnad. Inte minst behövs också självdisciplin för att kunna bli medvetet närvarande. (Kabat-Zinn, 1994) Kabat-Zinn (1994) hävdar att mindfulness är värt all strävan, eftersom kontakten vi kan få med många aspekter av vårt liv är väldigt belönande. Dessa synvinklar blir osedda om vi bara fungerar per automatik och lever maskinmässigt enligt våra vanor. Han menar också att processen och jobbet är både lärorika och befriande. Processen kan ses som lärorik för att vi får en tydligare syn på livet och en större sympati

för dess händelser. Vi kan även lära oss att uppskatta till exempel lyckokänslor mer än tidigare. Känslor av lycka och frid kommer och går ofta utan att vi hinner uppskatta dem. Medveten närvaro kan ses som befriande eftersom vi lär oss nya sätt att existera – både i vår egen själ och i universum. (Kabat-Zinn, 1994)

Ett populärt begrepp som vi hör nästan dagligen är "att släppa taget". Kliché eller inte, det är en väsentlig del av mindfulness och något som vi kan lära oss med hjälp av mindfulness (Kabat-Zinn, 1994). Idén bakom begreppet "att släppa taget" är just precis som det låter – att släppa greppet om något, till exempel en tanke eller ett föremål. Med andra ord gör personen ett medvetet beslut att ge efter och godkänna ögonblicken som följer och låta dem växa i sin egen rytm. Det centrala är att sluta kämpa emot. (Kabat-Zinn, 1994) Något annat som också utvecklas via mindfulness är tillit, det vill säga en känsla av tilltro eller lugn. Det betyder att man litar på att händelser utvecklas inom en pålitlig ram, enligt ett välinrättat mönster. Med hjälp av medveten närvaro kan vi odla vår tillit. (ibid.)

Även generositet kan utvecklas genom mindfulness. Generositeten kan till en början riktas mot en själv, via självobservation och med hjälp av att öva givande. En gåva till dig själv kan till exempel vara att börja acceptera dig själv eller att tillbringa en stund varje dag med att göra inget. (Kabat-Zinn, 1994) Kabat-Zinn (1994) hävdar att generositet, tålmod, förmåga att släppa taget, icke-dömande och tillit åstadkommer en stadig grund för medveten närvaro.

Ökad koncentrationsförmåga är ofta en av orsakerna till att exempelvis idrottare ägnar sig åt mindfulness. Kabat-Zinn (1994) menar att koncentration är en av hörnstenarna i mindfulness, och den kan man uppöva antingen ensam eller tillsammans med andra genom medveten närvaro. Vad är koncentration egentligen? Det kan ses som hjärnans kapacitet till obruten uppmärksamhet på något specifikt objekt som individen observerar. Koncentration kan övas genom att man regelbundet riktar sin uppmärksamhet på något specifikt. Detta kan vara till exempel andhämtningen – man kan öva på att sätta fokus enbart på andningen. (Kabat-Zinn, 1994)

3.1.1 Mindlessness

Vad är då motsatsen till medveten närvaro? Kabat-Zinn (1994) kallar motsatsen till medveten närvaro för "begränsad medvetenhet om nuet", och den styrs bland annat av våra omedvetna handlingar, som är automatiska och präglade bland annat av våra inre rädslor och känslor av otrygghet. Om vi aldrig uppmärksammar dessa djupliggande problem kan de samlas inom oss, och någon dag kan vi vakna upp och känna oss låsta och främmande. Vår omedvetenhet, eller vår begränsade medvetenhet, kan ses som en tvångströja som det kan vara svårt att frigöra sig ifrån. (Kabat-Zinn, 1994)

Ellen Langer (1989) i sin tur talar om "mindlessness", alltså den fullständiga motsatsen till mindfulness. Det finns ingen direkt svensk motsvarighet till ordet mindless – Natur & Kulturs psykologilexikon föreslår ordet ouppmärksam som den närmaste motsvarigheten (Egidius, 2015). Langer (1989) menar att då vi agerar "mindless" behandlar vi information som om den vore helt utan kontext. Hon menar att då vi blint följer rutiner eller order fungerar vi som automater eller robotar – detta i sin tur kan ha allvarliga följder för både oss själva och personer runt omkring oss (Langer, 1989). Langer (1989) har indelat vår ouppmärksamma aktivitet i tre olika klasser. Den första är att vara instängd i färdiga, förutsägbara kategorier. Motsatsen till detta är att bilda nya kategorier, vilket är en medveten aktivitet. Den andra klassen är automatiskt beteende – i detta läge tar vi emot signaler utifrån och reagerar bara på en begränsad mängd sådana signaler. Ett exempel på automatiskt beteende är att hälsa på en provdocka i klädbutiken, eftersom vi tror att det är en riktig människa; vi registrerar något bekant (en människas form), men lämnar några signaler oregistrerade (att det är en docka). Den tredje klassen av ouppmärksamhet är att agera utifrån ett enda perspektiv, med andra ord som om det fanns en viss regel som bör följas. (Langer, 1989) Langer (1989) har forskat i detta sistnämnda ouppmärksamma beteende på följande vis: en akut sårad människa frågade förbipasserande personer om de kunde hämta en specifik produkt från apoteket. Hon nämnde märket på produkten och det exakta namnet. Produkten var slut på apoteket och alla dessa hjälpsamma förbipasserande individer kom tomhänta tillbaka – inte en enda av dem kom på att fråga apotekaren ifall det fanns någon motsvarande produkt som de kunde köpa istället. (Langer, 1989)

Varför är vårt beteende så ofta ouppmärksamhet? Langer (1989) lyfter fram Freuds tankar som ett exempel – han menar att alla lagar, "sanningar" och regler som vi lär oss följa sist och slutligen leder till en väldigt förfalskad och snedvriden världsbild. Ett sätt att vara ouppmärksam är att vara expert på någonting. Till exempel agerar alla som

kan sticka och se på televisionen samtidigt ouppmärksamt (*eng. mindlessly*). Dessa individer har svårt att steg för steg lära en nybörjare den aktiviteten som är självklar för dem själva. Tillräcklig repetition kan således leda till ouppmärksamt beteende i nästan vilken som helst situation. Ett annat sätt att bli ouppmärksam är att skapa ett tänkesätt då vi för första gången stöter på något och sedan klamra oss fast vid detta tänkesätt senare. (Langer, 1989) Detta kallar Langer (1989) för tidiga kognitiva antaganden (*eng. premature cognitive commitments*). Med andra ord blir individen väldigt trogen sitt antagande. Därför är det viktigt att lära sig att möta nya saker och ta emot ny information medvetet, eftersom det bestämmer hur vi kommer att använda oss av denna information senare i livet. En till orsak att vi agerar ouppmärksamt är att vi tror på absoluta kategorier och sanningar, på grund av att vi har en underliggande tanke om att resurserna är begränsade. "Mindlessness" skiljer sig från Freuds teori om vårt undermedvetna – våra ouppmärksamma idéer har en gång varit tillgängliga för medvetet granskande och lagrande i minnet, medan det undermedvetna enligt Freud inte är tillgängligt för oss från början. (Langer, 1989)

Vad är konsekvenserna av ouppmärksamt eller automatiskt beteende? En konsekvens kan vara att både världs- och självbilden blir för snäv. Vi kan även tappa kontrollen över vårt liv och få en känsla av att inte ha några valmöjligheter. (Langer, 1989) En skadlig del av detta kan vara en så kallad inlärd hjälplöshet (*eng. learned helplessness*), ett begrepp som ursprungligen är uppfunnet av den kände psykologen Martin Seligman (Langer, 1989). Inlärd hjälplöshet betyder att individen har en känsla av att hen inte kan kontrollera någonting, och detta överförs även till situationer där hen skulle kunna ha kontroll- och valmöjligheter. Individen blir passiv och ser inte ens de enklaste lösningarna på olika problem. Således påverkar tidigare erfarenheter våra nuvarande reaktioner. Ett annat problem med "mindless" beteende är att vi inte utnyttjar vår fulla potential. (ibid.) William James (ibid.) hävdar att vi bara använder en bråkdel av vår kapacitet – endast under extrema förhållanden, till exempel då vi är väldigt förläskade eller då vi ska vinna ett spel, kan vi hitta djupet inom oss och finna mycket kreativa lösningar. (Langer, 1989) Det har forskats i hur klyftan mellan det vi kan och det vi gör kan minskas med hjälp av mindfulness och jag återkommer till denna forskning senare i kapitlet. I följande avsnitt granskas hur vi kan komma loss ur vår ouppmärksamma, automatiska och kategoriserande "tvångströja", hur vi kan bli mera medvetet närvarande istället för att agera ouppmärksamt enligt givna regler.

3.2 Meditation

Mindfulness och meditation är inte synonymer, utan meditation är ett sätt att utöva medveten närvaro. Yoga kan även ses som en teknik för att utöva mindfulness. Enligt Kabat-Zinn (1994) handlar meditation i allra högsta grad om människans utveckling – den ska betraktas som en väg, inte enbart som en teknik. Förenklat kan man säga att meditation är att vara sig själv och lära sig mer om vem man egentligen är. Ibland föreställer vi oss att meditation är att man bara sitter stilla, men i själva verket handlar det om att bli stilla och att stanna upp i nuet. (Kabat-Zinn, 1994) I dagens samhälle är det tidvis svårt att sluta prestera. Kabat-Zinn (1994) menar att vi borde göra det regelbundet – sluta göra och övergå till "att vara". Då vi "är" betraktar vi ögonblicket som det kommer, utan att försöka ändra det. Vid denna typ av meditation kan vi sätta fokus på vad som händer, och på vad vi känner, ser och hör. Det viktiga är att acceptera att "det här är alltihop" – att acceptera det som är här och nu. (Kabat-Zinn, 1994)

Meditation kan ses som metakognitiv övning. Metakognition definieras som erfarenheter och tankar om vårt eget tänkande. Meditation används till att lära sig vara i nuet och att vara fokuserad på det man gör eller att koncentrera sig på det man är. Vi kan förändra vårt fysiologiska tillstånd och främja hälsan genom att använda våra tankar och vår uppmärksamhet. Avslappningen som nås via meditation motverkar stressens negativa effekter. Det finns många olika meditationsövningar; bland annat övningar i uppmärksamhet, medvetandetillstånd och koncentration. Tekniker som används är exempelvis muskelavslappning, logisk avslappning och det så kallade ankaret. I logisk avslappning stannar individen upp för att uppmärksamma sina bedömningar och tankar. Ankaret i sin tur kan vara ett ord eller ett djupt andetag, som används när det känns att koncentrationen försämras och tankarna börjar vandra igen. Andra tekniker som används är visualisering (till exempel med hjälp av mentala bilder) och yoga. (Terjestam, 2010)

Kabat-Zinn (1994) menar att andningen fungerar utmärkt som ett ankare. Han använder en metafor: andningen är en ankarkätting som håller oss fast i nuet och leder oss tillbaka till ögonblicket ifall tankarna vandrar. Genom att styra koncentrationen mot andningen blir man påmind om att man befinner sig här och nu. Då kan man vaket observera händelserna runt om sig och inom sig själv. (Kabat-Zinn, 1994) Hur fungerar andningen då som ett ankare? Det gäller att enbart känna efter hur andningen känns – känna efter hur luften kommer in i lungorna och erfara känslan av hur luften går ut. Det är precis så enkelt; att bara känna andningen. (Kabat-Zinn, 1994) Människor är i all-

mänhet benägna att krångla till saker och ting – därför kan det allra enklaste (att bara känna andhämtningen) kännas som det allra svåraste. Kabat-Zinn (1994) får det att låta enkelt: "Andedräkten är den ström som förenar medvetandet med kroppen ..." (s.40). Dessutom är det övning som ger färdighet även när det gäller meditation – vi ska ha tålamod att öva och minnas att det inte finns något rätt eller fel sätt att meditera (Kabat-Zinn, 1994). Kabat-Zinn (1994) menar att då vi utvecklar vårt tålamod odlar vi samtidigt vår medvetna närvaro. Att öva medveten närvaro är inte detsamma som att repetera något mönster – det närvarande ögonblicket ser alltid annorlunda ut än varje tidigare ögonblick (Kabat-Zinn, 1994). Därför är ingen övning lik en annan.

Det kan låta som om en person som håller på med mindfulness och meditation aldrig har några ärenden att uträtta eller några sysslor att sköta. Så är dock inte fallet – att varje dag ta en stund för sig själv betyder inte att allt annat blir ogjort (Kabat-Zinn, 1994). Tvärtom: individen får ofta en bättre uppfattning om vad hen i själva verket är sysselsatt med, efter att hen har stannat en stund för att betrakta, lyssna och förstå (Kabat-Zinn, 1994). Det är vanligt att vi människor stämplar oss själva – tankar som "jag kan inte meditera" kan uppstå. Kabat-Zinn (1994) hävdar att det är nästan samma sak som att säga "jag kan inte andas". Alla människor kan under rätt omständigheter koncentrera sig och slappna av (Kabat-Zinn, 1994). Vi kanske också tänker att vi borde känna någon specifik känsla då vi mediterar; det är också en fallgrop som vi lätt faller i, speciellt som nybörjare (Kabat-Zinn, 1994). Men meditation handlar enbart om att känna vad man de facto känner. Att meditera betyder inte att "tömma huvudet" eller stanna sitt medvetande. Det viktiga är att tillåta sig själv att vara där man är. Att meditera är att ge sig själv lov att "icke-göra". Att "icke-göra" är en medveten intention. (Kabat-Zinn, 1994)

Vi har ofta en stereotypisk bild av hur någon ser ut då hen mediterar: hen sitter likt Buddha sitter med benen i kors och fingertopparna uppe i luften. Så behöver det dock inte se ut när någon mediterar. I själva verket ser man det inte alltid utanpå då någon mediterar – du kan inte veta om kompisen bredvid dig i bussen mediterar. Man kan meditera medan man till exempel diskar, duschar, går, springer, ligger, sitter eller står (Kabat-Zinn, 1994). Sittande meditation är en av de vanligaste teknikerna (Kabat-Zinn, 1994). Vid sittande meditation kan man sitta på golvet eller på en stol, det spelar ingen roll. Kabat-Zinn (1994) beskriver den sittande ställningen som är lämplig för meditation som "värdig". Han menar att ställningen vi mediterar i ger ett tydligt budskap till vår kropp och hjärna – en hopsjunken ställning signalerar passivitet medan en spikrak ställning i sin tur är för spänd. Han hävdar att då han i en undervisningssituation an-

vänder ordet "värdig" rätar alla på ryggen utan att stelna till – ansiktsmusklerna slappnar av, axlarna sjunker ned och kroppen kommer i en bra balans. (Kabat-Zinn, 1994)

Den så kallade body scan-meditationen ökar kroppsmedvetenheten, som är en av grundstenarna inom mindfulness. Det är en typ av meditation där utövaren går igenom sin kropp från topp till tå och känner varje kroppsdel för sig samt hur det känns i kroppen – finns det spänningar eller obehag? Ifall några spänningar upplevs, gäller det att acceptera dem. Man kan även försöka släppa spänningen med hjälp av andningen. (Kabat-Zinn, 1994)

Meditationsövningar avslutas ibland med en kort tacksamhetsövning (ibid.). Enligt Kabat-Zinn (1994) är tacksamhet en viktig attityd att ha med sig då man tränar mindfulness. Andra viktiga attityder som han nämner är bland annat att avstå från att döma, tålamod, tillit, nyfikenhet, vänlighet och acceptans, som redan tidigare nämnts. Det är väsentligt att utöva tacksamhet över situationen, stunden samt medmänniskorna runt omkring en. (Kabat-Zinn, 1994)

Hur länge och hur ofta bör man meditera? Kabat-Zinn (1994) har provat olika alternativ i sina studier. Han hävdar att det viktigaste egentligen inte är hur ofta och hur länge man bestämmer sig för att meditera. Det viktiga är att förstå filosofin bakom meditationen och ägna sig åt små medvetet närvarande stunder dagligen – om än ett ögonblick i taget. Det primära är att ha motivation till att öva. Respondenterna i studierna har mediterat från fem till fyrtiofem minuter dagligen. (Kabat-Zinn, 1994) Kabat-Zinn skriver "Man måste komma ihåg att meditation inte alls har med klockan att göra. Fem minuters övning kan ge lika mycket eller mera än en på fyrtiofem minuter" (s. 128, Kabat-Zinn, 1994).

I följande avsnitt granskas Kabat-Zinns (1994) forskning vidare. Även vilka effekter meditation kan ha på såväl friska som kroniskt sjuka individer betraktas.

3.2.1 MBSR – Mindfulness based stress reduction

Jon Kabat-Zinn har från och med år 1979 forskat i hur mindfulness kan hjälpa individer med olika typer av stress (Kabat-Zinn, 1994). År 2007 beräknades det att över 16 000 patienter hade deltagit i MBSR-programmet (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn & Bratt, 2007). Kabat-Zinn har gjort undersökningar bland annat i fängelseförhållanden och på sjukhus. Han har i sin forskning kommit fram till bland annat att patienter med kronisk

värk kan få hjälp av mindfulness. Effekter av programmet "mindfulness based stress reduction" är bland annat minskad stress, ökat välbefinnande och förbättrade kognitiva funktioner. (Kabat-Zinn, 1994) Även positiva förändringar i respondenternas attityd, hälsa och beteende har rapporterats. Det har även forskats kring de positiva effekternas varaktighet, och effekterna har visat sig vara i upp till fyra år. Patienterna har med andra ord gjort mindfulness till en livsstil, som de inte kommer att sluta med. (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn & Bratt, 2007) Programmet innebär åtta veckor av intensiv mindfulness-träning samt kunskap om hur mindfulness kan integreras i det dagliga livet. Huvudsakligen handlar programmet om olika meditationsövningar, som i längden hjälper individen att bli mer medveten om sina mentala processer och mindre reaktiv till känslor och tankar. Med andra ord lär sig individen att förstå att de egna tankarna inte behöver vara sanna och att de inte behöver följas som någon lag. På så sätt blir känslorna mindre överväldigande och känslan av självförmåga (*eng. self-efficacy*) förbättras. (Kabat-Zinn, 1994)

Stress är en naturlig del av vårt liv – vi ska inte försöka bli av med den men inte heller ska vi låta oss falla offer för stressens starka krafter. Vi ska träna så att vi kan hantera och bearbeta dessa starka krafter. Det är väsentligt att hitta mening i de starka krafterna och förstå dem. (Kabat-Zinn, 1994)

Det kan ibland vara svårt att föreställa sig hur vår medvetna närvaro fungerar. Kabat-Zinn (1994, s.46) nämner ett sätt att se på den medvetna närvarons funktion:

... betrakta sitt sinne som en vattenyta på en sjö eller ett hav. På vattnet finns alltid vågor. Ibland är de stora, ibland är de små, och ibland kan man nätt och jämnt urskilja dem. Vågorna rörs av vindar som kommer och går och vars riktning och styrka förändras, alldeles som stressens och förändringens vindar rör upp vågor i vår tillvaro.

Kabat-Zinn (1994) har provat sitt program, MBSR, i flera olika sammanhang och institutioner. Bland annat har han, tillsammans med sina kolleger, använt sin metod "mindfulness-based stress reduction" i fängelser i Massachusetts på avdelningar med drogmissbrukare. Sammanlagt 1 350 fångar deltog i kurserna. Utvärdering och självutvärdering gjordes både innan och efter kurserna. Resultatet tyder på förbättringar i bland annat artighet, självkänsla och humör, samt minskat aggressivt eller fientligt beteende. De kvinnliga fångarnas resultat var bättre än de manligas. (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn & Bratt, 2007) Fångarna gjorde meditationsövningar, eftersom medi-

tation i tidigare forskning har visat sig hjälpa individer att hitta ett djupgående och långvarigt inre lugn, samt förbättra välbefinnande, egenvärde och självrespekt (Kabat-Zinn, 1994). Tanken bakom projektet var att via mindfulness-tekniker lära fångarna att hantera stress i fängelset, samt ge dem livslånga resurser för att klara av livet efter fångenskapen, utan att återigen hamna på en kriminell väg. Med hjälp av meditation skulle fångarna även lära sig hantera sina känslor och vara mindre reaktiva gentemot dem. Fångarna fick själva välja MBSR-programmet bland många olika drogrehabiliteringsprogram. De deltog i sammanlagt åtta 2.5 timmar långa lektioner (en gång i veckan). Olika meditationsövningar genomgicks under lektionerna, bland annat den så kallade body scan-meditationen, sittande meditation och mindful stretching. En stor del av lektionerna gick åt till gruppdiskussioner om hur dessa tekniker kan implementeras i vardagen. Även en del didaktiskt material om stress och dess psykiska och fysiska effekter presenterades. Under den sjätte veckan deltog fångarna i en heldagsreträtt, som försigick i tystnad och var väldigt intensiv erfarenhet. Dessutom deltog deltagarna dagligen i en 45 minuter lång meditationsövning utanför klassrummet, med hjälp av cd-skivor eller ljudband.

Det mest påfallande resultatet var förbättringarna i deltagarnas humör samt i deras självaktning (*eng. self-esteem*). Forskarna hävdar att resultaten tyder på att MBSR är en mycket användbar metod även i fängelseförhållanden. Fångarnas affektiva tillstånd kan väsentligt förbättras med hjälp av deltagande i MBSR-program. (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn & Bratt, 2007) Som kritik mot studien kan nämnas att den inte i första hand var planerad som en undersökning, utan enbart som ett rehabiliteringsprogram för drogmissbrukande fångar. Även det faktum att resultaten baserar sig på fångarnas självrapportering kan snedvrida resultaten en aning, ifall fångarna har rapporterat enligt det vad de hoppats att programledarna velat höra.

Människan kan inte undvika stress, utan hon måste lära sig leva med den och hantera den. Problemet med stress är att den utlöser hormoner, det vill säga neurokemiska substanser, som gör oss redo att agera snabbt. Denna process utlöser energi, som ofta blir oanvänd och som sedan lätt leder till problem i exempelvis koncentrationsförmågan. Stressen vi upplever är ofta social eller psykologisk. (Terjestam, 2010) Hur stress påverkar inlärningsförmågan behandlas i nästa kapitel.

3.3 Mindfulness i undervisningssammanhang

Metoder som beaktar elevens mentala egenskaper kallas kontemplativa pedagogiska metoder (*eng. contemplative pedagogy*) (Byrnes & Bassarear, 2015). Undervisningsmetoder som fokuserar på att odla en fördjupad medvetenhet, koncentration och insyn kan räknas upp som kontemplativa. Dessa metoder kan ses som ett relativt nytt synsätt inom undervisningen, där uppmärksamheten är riktad på kritiskt tänkande, erfarenheter, kreativitet och förändring. (Byrnes & Bassarear, 2015) Byrnes och Bassarear (2015) menar att vi inte kan nå vår fulla potential om vi fokuserar enbart på vår intellektuella sida, eller om läraren försöker utveckla enbart elevernas intellekt. De sju stadierna i den kontemplativa pedagogiken är respekt, mildhet (*eng. gentleness*), förtrolighet, delaktighet, sårbarhet, förändring (*eng. transformation*) och insikt (*eng. insight*). Den kontemplativa läraren bör utöva självobservation och ha självinsikt. En god omgivning där utveckling och framsteg uppmuntras är även en viktig del av den kontemplativa pedagogiken. (Byrnes & Bassarear, 2015)

Mindfulness är en relativt ny, men användbar metod i skolvärlden och i andra undervisningssituationer. Mindfulness kan ses som en del av den kontemplativa pedagogiken, som nämndes ovan (Byrnes & Bassarear, 2015). Terjestam (2010) presenterar i sin bok "Mindfulness i skolan" forskningsresultat och analyserar nyttan av mindfulnessövningar i klassrummet. Tekniker som baserar sig på koncentration eller meditation kan utveckla elevens mentala förmågor, och förbättra elevens hälsa samt utveckla det sociala beteendet. Med mentala förmågor menas exempelvis intelligens, inlärningsförmåga och minne. Meditation kan förbättra hälsan genom att bland annat minska stress och känslor av ångest. Det sociala beteendet hos individen kan främjas genom att självförtroendet förbättras tack vare en ökad medvetenhet. (Terjestam, 2010)

Terjestam (2010) menar att förmågan att vara i nuet förbättrar inlärningsförmågan. Att vara i nuet är enligt henne ett speciellt sätt att vara uppmärksam. För att detta ska lyckas krävs det fokus – det handlar om en förmåga som utvecklas genom träning. (Terjestam, 2010) För att medveten närvaro ska kunna utvecklas är omgivningen och miljön i undervisningssammanhanget av stor betydelse – det ska vara en trygg omgivning där ett öppet sinne och kreativitet uppmuntras (Ragoonaden, 2015).

Terjestam (2010) använder ordet "spisplatta" som metafor för vår hjärna. Hon menar att om vi inte är koncentrerade på nuet och har många tankar som fyller vår hjärna, kan det hända att spisplattan blir för varm. Läraren borde lära eleverna att "stänga av spis-

plattan", alltså instruera eleverna i metoder som tränar upp uppmärksamheten och koncentrationsförmågan. Hon menar att vi borde vara noggranna med att elevernas "spisplatta" inte överhettas. Meditation aktiverar kroppens egna avslappningsprocesser och tränar koncentrationen – på så sätt kan läraren lära sina elever att "stänga av spisplattan". (Terjestam, 2010)

Till och med våra miner och ansiktsuttryck påverkar humöret, stämningsläget och känslan i kroppen. Detta är något som lärarna bör uppmärksamma – att be eleverna lägga pennan sidlänges mellan tänderna (så att ansiktet tvingas till ett leende) är ingen dum idé. (Terjestam, 2010) Även lärarens humör smittar av sig på eleverna (Ragoonaden, 2015). Därför bör läraren vara medvetet närvarande i undervisningssituationen. Schoeberlein och Seth (2009, refererat i Ragoonaden, 2015) hävdar att duktiga lärare är medvetet närvarande, medvetna om sig själva och anpassade till sina elever.

Meditation är en användbar teknik i inlärningssituationer, för att lärande kräver mental närvaro. Många elever stämplar sig själva på förhand och är därför inte mottagliga för lärandet. Med andra ord finns det starka samband mellan självbild och lärande (Terjestam, 2010). En effekt av regelbunden meditation är en förbättrad självbild. Självbilden är kopplad till metakognitiva aspekter. Varför förbättras självbilden via meditation? Därför att eleven lär sig att inte döma. Eleven lär sig även tänkesättet att själva handlingen är viktigare än slutresultatet. (Terjestam, 2010) Nedan presenteras olika sätt att använda mindfulness i undervisningen.

3.3.1 Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)

Soloway (2015) har i en studie forskat i hur man kan integrera mindfulness i undervisningen. Han grundade programmet MBWE (Mindfulness-Based Wellness Education) som var en del av en stresshanteringskurs för lärarstuderanden. Studerandena fick undervisning i medveten närvaro och meditation. De förde även dagbok över sina erfarenheter av mindfulness och av hur de använde dessa tekniker dagligen. Grundtanken bakom hans studie var att studerandena via mindfulness skulle lära sig att bättre hantera stress och undvika burnout. Det visade sig att studerandena använde olika metaforer för mindfulness, och dessa metaforer var relevanta för deras inlärning av olika mindfulness-tekniker. Metaforerna som kom fram i studien var yoga, dans, drama, jogging, hockey och kampsport. Via en bekant aktivitet förstod studerandena lättare det essentiella i mindfulness. Exempelvis berättade en lärare som gillade att jogga hur hon gjorde den dagliga joggningsrundan väldigt medvetet närvarande – hon hade fullt fokus

på varje steg och hur det kändes när foten landade på marken. Ibland beundrade hon vyerna och hade sin koncentration på blicken och ibland koncentrerade hon sig på andningen. (Soloway, 2015)

Salomon och Globerson (1987) har studerat klyftan mellan vad eleverna kan göra och vad de egentligen gör. De hävdar att vi inte använder hela vår kapacitet i inläringssituationer eller vid andra prestationer och föreslår mindfulness som en metod för att minska klyftan mellan vårt egentliga kunnande och det kunnande som vi använder oss av. (Salomon & Globerson, 1987) De poängterar, liksom Langer (1989), att människor ofta betar sig "mindless" istället för "mindful". Salomon och Globerson (1987) menar att vi inte använder vår totala kunskap. Ofta tänker vi oss att vi agerar rätt, för att det vi gör är allmänt accepterat och vi tror oss agera meningsfullt. Vi följer lätt normer och traditioner, i stället för att kritiskt granska och ifrågasätta dem. (Salomon & Globerson, 1987) Via ett kritiskt tänkande lär vi oss tänka själva (Langer, 1989). Salomon och Globerson (1987) vill i sin undersökning fokusera på hur eleverna lär sig; de menar att en alltför stor del av skolvärlden inriktar sig på vad eleverna lär sig, istället för hur. Forskarna kallar klyftan mellan kompetens och prestationen för zonen för proximalt lärande (*eng. the zone of proximal learning*) (Salomon & Globerson, 1987). Deras teori bör även kritiseras: de talar delvis om överförande (*eng. transfer*), (Salomon & Globerson, 1987) som kan anses vara ett gammalmodigt sätt att se på kunskap och lärande.

Varför är då klyftan mellan elevens egentliga kunskap och deras prestation så stor? Salomon och Globerson (1987) hävdar att orsakerna är många, men de presenterar de tre vanligaste fallen. Den första orsaken är kognitiva faktorer, som till exempel brister i hämtning av information från minnet, eller problem i den metakognitiva tillämpningen av informationen. (Salomon & Globerson, 1987) Forskarna menar att den andra orsaken är motivationsfaktorer, som exempelvis förväntningar, inlärd hjälplöshet (Dweck & Elliot, 1983, refererat i Salomon & Globerson, 1987) eller låg självförmåga (*eng. self-efficacy*). Den tredje orsaken anses vara personlighetsvariabler, som till exempel benägenheten att lita på perceptuella ledtrådar (Salomon & Globerson, 1987). Salomon och Globerson (1987) menar att det bakom alla dessa faktorer kan ligga en gemensam variabel – brist på mindfulness. De hävdar att via mindfulness kan eleverna lära sig att fungera på ett icke-automatiskt sätt (Salomon & Globerson, 1987). Då eleven inte använder sig av sin fulla kompetens eller potential, fungerar hen ofta per automatik. Automatiska processer kräver varken energi eller mental ansträngning. En kontrollerad, mindful, process är å andra sidan långsammare och kräver mer mental ansträngning och analytisk reflektion. Automatiska processer är med andra ord relativt passiva hän-

delser. Författarna poängterar även de individuella skillnaderna hos eleverna – någon kan ha lättare att koncentrera sig på en uppgift än en annan. Även sociokulturella faktorer, så som kulturen och vanliga sätt att uppfatta och lösa situationer, påverkar hur mycket av den underliggande kompetensen eleven använder. Också problemets eller uppgiftens svårighetsgrad påverkar – för löstlösta eller för krävande uppgifter löses ofta per automatik. Om uppgiften är för krävande eller för lätt i jämförelse med elevens egen uppfattning om hans kunskap, kan det vara svårt att agera med medveten närvaro. Orsaker till detta kan vara överinlärning (*eng. overlearning*) eller en uppfattning om att någon auktoritet vet bättre än individen själv. Med andra ord: då uppgiften är krävande, men rimlig, kan eleven vara mer mindful i sitt agerande. (Salomon & Globerson, 1987)

Hur kan man då uppmuntra eleven att lösa problem med mer medveten närvaro? Ett knep är att uppmuntra eleven att exempelvis läsa en bok med avsikten att förklara innehållet för en kompis. (Salomon & Globerson, 1987) Forskning visar att interaktiva metoder, till exempel grupparbete, ökar elevernas medvetna närvaro och förbättrar läranderesultaten (Salomon & Globerson, 1987). I grupparbete måste varje individ verbalisera sina beslut och dela information; detta kan inte göras per automatik, eller "mindless". Ovannämnda studier tyder på att lärandet förbättras via mindfulness. Medveten närvaro bör utövas både i inlärningsituationer och vid senare prestationer, där de inlärd kunskaperna ska användas. (Salomon & Globerson, 1987) Som kritik av Salomons och Globersons (1987) studie bör påpekas att de stundvis talar om mindfulness som något som en del elever har och en del inte har. Deras undersökning är gammal och fokuserar inte på hur alla elever skulle kunna lära sig mindfula inlärningsmetoder. Detta har dock studerats i andra studier, som tas upp senare.

3.3.2 Mindful-based Social Emotional Learning (MBSEL)

Forskarna Bakosh, Snow, Tobias, Houlihan och Barbosa-Leiker (2016) har studerat hur man kan maximera mindful learning i grundskolan. De kallar sin metod för *mindful-based social emotional learning* (MBSEL). De testade sin metod med ett stort sampel och jämförde resultaten med en kontrollgrupp. Metoden de uppfann är helt digitaliserad, och stödjer läroplanen och är oberoende av läraren. Programmet är helt automatiserat; det innehåller ett tio minuters ljudband som läraren spelar upp dagligen i klassen. Lärarna fick själva bestämma tidpunkten på dagen då övningen gjordes, bara hen var konsekvent i sitt beslut. Elevens beredskap att lära sig är av stort intresse, och forskarna ville se om mindfulnessövningar kan påverka denna beredskap. (Bakosh,

Snow, Tobias, Houlihan & Barbosa-Leiker, 2016) Tidigare forskning har även visat ett samband mellan självregleringsförmåga och akademiska framgångar (Beauchemin m.fl., 2008, refererat i Bakosh, Snow, Tobias, Houlihan & Barbosa-Leiker, 2016). Beredskapen eller benägenheten att lära sig (*eng. readiness to learn*) är mycket beroende av emotionell arousalnivå och arousalnivå för stress. Exempelvis har kronisk stress bevisats ha stor inverkan på elevers intellektuella förmåga. En elev med kronisk stress bortser från vad hen egentligen kan och börjar fungera via ett mönster av emotionell reaktivitet. Därför föreslår forskarna att barn ska undervisas i mindfulness-tekniker redan i förskolan. (Bakosh, Snow, Tobias, Houlihan & Barbosa-Leiker, 2016)

Lärarna i undersökningen deltog i en timmes föreläsning om mindfulness dagen innan de skulle börja med interventionen i klassrummet. Ljudbanden som lärarna dagligen spelade i klassrummen baserade sig på Kabat-Zinns program *Mindfulness-based stress reduction*. Inalles innehöll programmet 35 unika mp3-ljudband, tio minuter per dag. Eleverna förde även dagbok om sina upplevelser av mindfulness under studiens gång. Forskarna mätte resultaten med hjälp av elevernas vitsord och lärarnas berättelser om klassrumsbeteendet. Elevens tidigare vitsord spelade också roll – de som hade höga vitsord innan interventionen fick ännu högre vitsord efter studien. Dock kunde en tydlig skillnad i vitsorden (i läsning och naturvetenskap) noteras jämfört med kontrollgruppen. Även störande klassrumsbeteende minskade med hälften. Lärarna tyckte om programmet och ansåg att det var lätt att implementera i klassen. (Bakosh, Snow, Tobias, Houlihan & Barbosa-Leiker, 2016)

Nedan presenteras ett annorlunda sätt att använda mindfulness i undervisningssammanhang – Langer (1989) menar att vi inte nödvändigtvis behöver meditera för att bli medvetet närvarande.

3.3.3 Mindful learning

Langer (1997) definierar mindfulness som ett tillstånd av aktiv uppmärksamhet där personen är fullständigt medveten om kontext och innehåll. Hennes verk "Mindfulness" (1989) och "Mindful Learning" (1997) har inneburit ett stort steg framåt i utvecklingen och kunskapen om hur människan lär sig. Lärarens ordval och elevens sinnestillstånd har en stor inverkan på lärandet. Langer har studerat människans lärande och mindfulness i över 40 år. Hon har blivit jämförd med bland annat Piaget och Vygotsky (Terjestam, 2010). Hon kritiserar traditionella metoder, som baserar sig på rätt och fel, eftersom dessa tekniker leder till att eleven blir "mindless" och fungerar på autopilot.

Mindlessness innebär överskattad tillit till existerande kategoriseringar och färdiga svar. (Langer, 1997)

Langer (1989) kritiserar skolvärlden. Hon anser att skolorna fokuserar för mycket på slutmålet i stället för på läroprocessen. Detta synsätt gör det svårt för eleverna att tänka själva och att ifrågasätta (Langer, 1989). Langer (1989) frågar sig varför vi exempelvis när det gäller spel förstår att processen är minst lika betydelsefull som slutresultatet, men inte kan förstå samma sak i livet eller i skolvärlden generellt? Hon menar att i skolan lär vi oss absoluta sanningar, vilket i sin tur leder till att vi enbart förflyttar vår nuvarande kultur till nästa generation. Detta skapar visserligen stabilitet, men inte medvetet närvarande människor som skulle tänka själva. Kontextkänslighet är även viktigt i hennes teori. (Langer, 1989) Således kan grundtanken bakom mindful learning i viss mån jämföras med kritiskt tänkande, som blivit allt mer viktigt i dagens mediasamhälle. Langer (1989) frågar sig också om det är helt rätt att vi först vid universitetet får lära oss om teorier, modeller och hypoteser, istället för "sanningar".

Langer (1997) hävdar att aktiv uppmärksamhet är en slags naturlig medvetenhet om att det finns mer än ett perspektiv på saker och ting. Det innebär även öppenhet mot ny information samt ständigt skapande av nya, egna, kategorier i hjärnan (Langer, 1997). Langer menar att vi hela tiden ska förena ny kunskap med gammalt och på så sätt skapa nya, egna, kategorier i vår hjärna (Langer, 1989). Vakenhet, öppenhet och aktivitet leder till nytänkande. Det är viktigt att förstå att det finns lika många synvinklar som det finns iakttagare. Vi bedömer andras beteende utgående från om vi själva som aktörer skulle agera på samma sätt. Det är viktigt att prova andra synsätt och beteendemönster – vi lär oss att våra medmänniskor sist och slutligen inte är så olika oss som vi trodde. Samtidigt lär vi oss empati och sympati. Även förändring av vårt eget beteende blir mer möjligt då vi är öppna mot andra synsätt. (Langer, 1989) Mindful learning betyder således inte enbart att läraren använder meditation som ett verktyg i läroprocessen. Dock leder regelbunden meditering till att förmågan att vara aktivt uppmärksam förstärks. Langer poängterar mera hur läraren med hjälp av sitt beteende och sitt språk kan uppmuntra elever till ett mera medvetet inlärningsätt. Hon talar om medveten närvaro utan meditation (*eng. mindfulness without meditation*). (Langer, 1997)

För att läraren ska kunna stödja och öka mindfulness finns det vissa verktyg hen kan använda sig av. Till exempel kan läraren använda ord som "kan vara" i stället för att något "är". Läraren ska även vara uppmärksam, engagerad och motiverad, så att dessa egenskaper kan smitta av sig på eleverna. (Langer, 1997) Enligt Langer (1997)

är det viktigt att eleven lär sig att vara uppmärksam och att utforska med ett avslappnat och nyfiskt sinne. Hen ska kunna bekanta sig med olika möjligheter och perspektiv, samt godkänna att det inte finns någon färdig sanning. Läraren hjälper eleven i denna process genom att påpeka att alla individuella åsikter och synsätt är viktiga. Läraren ska även poängtera att ny kunskap utvecklas via olika synsätt. Slutligen ska läraren framhålla att till en början kan ny kunskap verka udda, vilket kan leda till att den förkastas alldeles för lätt. (Langer, 1997)

3.4 Användning av mindfulness i idrottssammanhang

Det har gjorts flera undersökningar om mindfulness i olika idrottssammanhang. Överlag tyder resultaten på att mindfulness kan förbättra människans prestation och hennes upplevelse av den. (Kee, Chatzisarantis, Kong, Chow & Chen, 2012) Det finns atleter som använder sig av mindfulness. De talar även ofta om flow-upplevelsen och hur den förbättrar deras prestation. Bland annat har Chicago Bulls och L.A. Lakers tränare, Phil Jackson, introducerat mindfulness bland sina spelare, med goda resultat. (Soloway, 2015) Ett intressant forskningsresultat tyder på att de atleter som av naturen har mer anlag för mindfulness (de som har lättare att koncentrera sig på nuet), även har mer nytta av mindfulness interventioner – de upplever exempelvis mer kontroll över rörelserna och sin egen kropp och hållning (Kee et al., 2012). Birrer, Röthlin och Morgan (2012) påpekar att det är viktigt att skilja åt anlag för att vara medvetet närvarande i vardagen (*eng. dispositional mindfulness*) och utövningen av mindfulness (*eng. mindfulness practice*). De menar att atleter som utövar mindfulness och dessutom har hög nivå av *dispositional mindfulness*, således har lätt att vara medvetet närvarande även i det dagliga livet, kan förbättra många psykologiska färdigheter som krävs för idrottsprestationer. Att formellt praktisera mindfulness ökar även den medvetna närvaron i vardagen. (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012)

Kabat-Zinn (1985, refererat i Baltzell & Akhtar, 2014) var den första som introducerade idén om mindfulness bland idrottare. Roddare som förberedde sig för de olympiska spelen praktiserade mindfulnessmeditation individuellt under två till sju veckors tid. De lyssnade på 15 minuter långa inspelade övningar, en eller två gånger per dag. En del av de som vann medalj talade om hur mindfulness hade hjälpt dem att nå den optimala prestationen. (Kabat-Zinn, 1985, refererat i Baltzell & Akhtar, 2014) Nedan presenteras andra mindfulness program som utvecklats för idrottare.

3.4.1 Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach

Gardner och Moore (2007) har uppfunnit metoden *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*. Det är ett terapiliknande program för bland annat idrottare och personer i affärslivet, eller egentligen för vem som helst som ska kunna prestera under press och stress (Gardner & Moore, 2007).

Alla idrottare har en viss mängd av specifika kunskaper och personliga förmågor, beroende på ålder och nivå. Dock är inte individens prestationsnivå enbart beroende av dessa faktorer, inte heller av någon rätt kombination av egenskaper, fysisk kapacitet eller skicklighet. Individen påverkas även av interna anlag och egenskaper, miljömässiga och kontextbundna stimuli samt prestationskrav och förväntningar. (Gardner & Moore, 2007) Författarna diskuterar individens dispositionella egenskaper (*eng. dispositional characteristics*) eller interna anlag och hur dessa påverkar prestationen. De menar att alla människor har interaktiva scheman av det egna jaget och andra. Vi har kognitiva representationer av jaget och dess relation till världen, som är baserade på våra erfarenheter. De är implicita och påverkar individens uppmärksamhet. Våra scheman fungerar som basen för vår förståelse av världen och kontrollerar den emotionella responsen. Vi följer ofta ett regelmässigt beteendemönster, som formas av våra interna regler. Dessa kan leda till självskyddande (*eng. self-protective*) beteende, exempelvis att undvika obehagliga känslor. För att kunna möta och klara av förväntningarna och pressen utifrån måste individen behärska självreglering även under en prestation. Hen ska även kunna iaktta sitt eget beteende och avgöra hur det påverkar prestationen. Detta är omöjligt ifall individen inte är medvetet närvarande. (Gardner & Moore, 2007)

Gardner och Moore (2007) skiljer åt uppmärksamhet som är fokuserad på en uppgift och uppmärksamhet som är fokuserad på jaget (*eng. task-focused - & self-focused attention*). Givetvis måste en del av uppmärksamheten vara riktad mot en själv, men då detta går till överdrift (som det brukar gå vid exempelvis misslyckade prestationer eller då individen är nervös), börjar individen tvivla på sig själv och fundera på vad hen kan eller inte kan. I stället borde uppmärksamheten riktas på uppgiften, med andra ord själva prestationen. Författarna föreslår mindfulness som en metod för att lära sig rikta uppmärksamheten mot det väsentliga. De använder Kabat-Zinns definition av mindfulness, som är presenterad ovan. Att inte bedöma situationen och enbart ha fokus på den innevarande stunden är det väsentliga. Även här jämförs den medvetet närvarande uppmärksamheten med flow-upplevelser. (Gardner & Moore, 2007)

Gardner och Moore (2007) delar idrottarna i två grupper: "funktionella aktörer" och "dysfunktionella aktörer" (*eng. functional - & dysfunctional performers*). Funktionella aktörer förväntar sig positiva resultat, medan dysfunktionella förväntar sig negativa resultat. Dessa tänkesätt bildar naturligtvis ett självuppfyllande mönster. De påverkar hur individen tolkar och reagerar på utmaningar eller hot i prestationssammanhang. Forskning visar att då individens tro på hens egna kunskaper och färdigheter möter prestationskraven är prestationen bättre. (Gardner & Moore, 2007). Gardner och Moore (2007) har i sina studier kommit fram till att många vill tänka att de som är på toppen är där därför att de aldrig har misslyckats eller haft svårigheter att lära sig någonting nytt. Så är dock inte fallet – de som är på toppen kan ofta hantera misslyckanden på rätt sätt och ta lärdom av dem. De fokuserar på att utvecklas istället för att gräva ner sig i sorgen. (Gardner & Moore, 2007)

Idrottspsykologisk forskning tyder på att då vi tänker för mycket försämras vår prestation. Detta har påvisats hos bland annat golfare – då de utövade mindre kognitiv aktivitet (tänkte mindre) var deras prestation bättre än då de tänkte mera. Att bekymra sig höjer individens kognitiva aktivitet, vilket i sin tur försämrar prestationen. Mindfulness-forskning tyder på att mindfulness minskar känslor av bekymmer och ångest. I MAC-programmet försöker man dock inte minska eller ta bort tankar – det handlar om att lära sig att acceptera sina tankar, helt enligt grundprinciperna i mindfulness. Tankarna ska inte bedömas som bra eller dåliga, utan individen ska lära sig acceptera dem och ändå fokusera helhjärtat på uppgiften. Vårt beteende är ofta styrt av att vi tror att våra tankar kräver omedelbar handling. (Gardner & Moore, 2007)

Traditionell idrottspsykologi fokuserar på att försöka förändra individens tankar och kontrollera dem (Gardner & Moore, 2007). Därför är MAC-modellen helt annorlunda. Gardner och Moore (2007) har gjort en grundlig litteraturöversikt över traditionella idrottspsykologiska forskningar, och kommit fram till att det knappast finns någon bevisad effekt av de traditionella metoderna. Ett exempel på en traditionell idrottspsykologisk metod är att idrottaren sätter olika del- och huvudmål för sig. Studier visar att försök att ändra eller ta bort någon tanke eller känsla kan ha en paradoxal effekt och slutresultatet kan bli tvärtom: tanken eller känslan förstärks. Därför fokuserar MAC-programmet på att lära individen att acceptera alla känslor och tankar, utan att falla offer för dem. Att individen lär sig att inte döma tankarna eller erfarenheterna är en väsentlig del av programmet. Känslor är en del av mänskligheten och vi kan inte radera ut dem. Det viktigaste är att hållas i kontakt med dem, oberoende av om känslorna är bra eller dåliga. Den som klarar av detta bra kommer även att prestera bra, för att hen lär sig förstå

meningen bakom känslorna och kan hantera erfarenheten i enlighet med kontexten. Det kan jämföras med det populära begreppet emotionell intelligens. (Gardner & Moore, 2007)

Gardner och Moore (2007) ser mindfulness som både en process och en färdighet. Som process är mindfulness något som främjar ökad uppmärksamhet på inre upplevelser. Mindfulness kan även ses som en process som ökar individens medvetna närvaro och uppmärksamhet i nuet. Som färdighet är mindfulness en skicklighet att vara närvarande i nuet. Denna färdighet utövas exempelvis genom meditation. Mindfulness ökar individens känslighet för olika antydningar i miljön, med andra ord blir individens beteende mer vaket och flexibelt. (Gardner & Moore, 2007)

MAC-programmet använder sig av mindfulness-tekniker för idrottarna så att de ska lära sig fokusera på uppgiften, således själva prestationen, och inte klamra sig fast vid obehagliga tankar om sig själva eller andra interna processer. Uppmärksamheten riktas således mot det väsentliga. MAC-programmets effekter har studerats och studeras fortfarande. Programmet har bland annat jämförts med traditionella idrottspsykologiska metoder, och resultaten hos idrottarna i MAC-programmet har varit tydligt bättre än kontrollgruppens resultat. Även den väsentliga känslan av flow-upplevelser ökade. Respondenterna rapporterade ökad koncentrationsförmåga och mindre undvikande beteendemönster. De hävdade även att deras medvetna närvaro och uppmärksamhet förbättrades. Respondenterna berättade också att de började tro mindre på negativa tankar och slutade undvika händelser som kunde skapa negativa känslor. (Gardner & Moore, 2007)

I följande avsnitt presenteras ett annat mindfulness program för idrottare, där tyngdpunkten i undersökningen uttryckligen har varit på flow-upplevelser.

3.4.2 Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)

År 2009 forskade Kaufman, Glass och Arnkoff (2009) i hur programmet *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) kan främja flow-upplevelser hos atleter. MSPE har mycket likheter med den ovannämnda MAC-tekniken, men inom MSPE fokuserar man inte på idrottarnas värderingar eller engagemang. Tyngdpunkten ligger på utveckling av idrottarens mindfulness färdigheter och att hen via dem uppnår ett godkännande och accepterande förhållningssätt. Forskarna hävdar att idrottspsykologer och coacher

redan tidigare talat om vikten av att fokusera på nuet istället för resultatet, men det har inte då kallats mindfulness. (Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009)

Tidigare forskning visar att bland annat perfektionism är ett hinder för att uppnå känslan av flow. Hypotesen i undersökningen var att då idrottarna via MSPE lär sig att acceptera sina kritiska känslor och att godkänna dem, minskar deras perfektionism och således ökar chansen att uppnå flow-upplevelser, som ofta sägs vara väsentliga för att nå topresultat. Resultatet blev dock lite annorlunda – flowupplevelserna ökade tydligt, men samtidigt tycktes de idrottare som från början var perfektionister bli mer perfektionister under studiens gång. Forskningsresultatet tyder på en tydlig positiv korrelation mellan mindfulness och flowupplevelser. Detta kan förklaras bland annat med att optimism är en aspekt som ökar idrottarens självförtroende (*eng. sport confidence*). Idrottarna i studien nämnde att de blev mer optimistiska under programmets gång. Självförtroende och positivt tankesätt är väsentligt för att nå känslan av flow. Idrottarna som deltog i undersökningen ansåg även själva att det förbättrat deras prestationer, och de hade en stark tro på att det skulle hjälpa dem också senare i idrottskarriären. (Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009)

Samma forskargrupp utökades senare och fortsatte med sin forskning: Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass och Arnkoff (2011) studerade i ett års tid idrottare som deltagit i programmet *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE). I undersökningen deltog bågskytter, golfare och löpare. Gruppen ville undersöka långtidseffekter av MSPE. MSPE-metoden lär idrottarna hur de kan utnyttja mindfulness i idrotten med hjälp av regelbunden övning och diskussion av mindfulnessövningarna. Bland annat gjorde deltagarna regelbundet en "gångmeditation" (*eng. walking meditation*), som var anpassad till deras idrottsgren. (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass & Arnkoff, 2011)

Idrottarna som deltog i studien rapporterade ökad medvetenhet och minskad oro över uppgifter och tankar som är icke relevanta för prestationen. Forskarna nämner att speciellt hos löpare minskade de perfektionistiska dragen. Även löparnas tider förbättrades tydligt. Forskarna menar att MSPE kan bidra till en optimal idrottsprestation, också på grund av att flowupplevelserna hos idrottarna ökade jämfört med kontrollgruppen. I den kvalitativa delen av studien framkom det att idrottarna var mer tillfreds med sitt liv överlag efter att ha utövat mindfulness i ett år. (Thompson et al., 2011)

I medeltal rapporterade idrottarna att de mediterat cirka en gång i veckan i cirka 42 minuter. Ingen korrelation kunde upptäckas mellan mängden övningar eller längden på övningarna och den upplevda effekten av dem. Det finns inget recept för hur mycket och hur ofta man bör utöva mindfulness för att känna någon skillnad, men forskarna i denna undersökning föreslår minst åtta sessioner för att uppnå engagemang, förståelse av och integrering i mindfulness. Idrottarna i studien menade att mindfulness hjälpte dem i flera vardagssituationer också utanför idrotten. De kände även mindre ångest och oro. Atleterna i studien berättade att tack vare mindfulness hade de lärt sig att bättre förstå den mentala sidan av idrotten, fått mera självförtroende och fått mera positiva och avslappnade känslor. (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass & Arnkoff, 2011) Bear (2003), refererat i Thompson et al. (2011), påminner om att avslappning inte är målet med mindfulnessinterventioner, men det är dock ett väldigt vanligt resultat av mindfulnessövningar. Studien bekräftar att MSPE, där tyngdpunkten ligger på uppmärksamhet i nuet, kan främja medvetenhet om externa, interna och kinestetiska upplevelser. Detta i sin tur kan förbättra prestationen. Forskarna menar att mindfulness och acceptans, det vill säga godkännande av tankar och känslor, hör samman med förbättrade idrottsprestationer. (Thompson et al., 2011)

I nästa kapitel presenteras ett annorlunda träningsprogram, där forskarna fokuserade på att utveckla en tidsmässigt kortare mindfulnessintervention.

3.4.3 Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS)

Baltzell och Akhtar (2014) menar att mindfulnessinterventioner för idrottare ofta är tidskrävande, då exempelvis MSPE är ett minst fyra veckor långt program som innehåller 2,5 timmar övning per vecka (se Figur 1 för jämförelse mellan programmen). MAC-metoden i sin tur omfattar sju moduler vilka innehåller upp till 12 individuella en timme långa sessioner. Dessa två program har visat sig vara effektiva, men kan i vissa fall vara för tidskrävande för en del idrottare. Forskning har ändå visat att redan 20 minuters meditation per dag kan ha inverkan redan efter tre dagar. (Baltzell & Akhtar, 2014) Därför formulerade Baltzell och Akhtar (2014) ett eget mindfulness träningsprogram för atleter, som de kallar för MMTS (*Mindfulness meditation training for sport*).

MMTS programmet rekommenderar att atleterna individuellt börjar med fem till tio minuter långa meditationsövningar per dag. I interventionen hade de 14 stycken gruppmöten där forskarna bland annat förklarade syftet med programmet, och sedan fick respondenterna lära sig mera om meditation samt prova på det i praktiken. En expert

ledde meditationsövningarna. MMTS-programmet innehåller fyra huvudteman: öppen medvetenhet, omtänksamma tankar om sig själv och gruppen, koncentrationsövningar och acceptans av negativa känslor. Forskningsresultatet tyder på att respondenterna uppnådde en positiv förbättring i sin individuella mindfulnessupplevelse. (Baltzell & Akhtar, 2014)

	MAC Approach	MPSE	MMTS
Number of sessions	7-12	4	12
Length of each session	1 hour	2.5 hours	30 minutes
Duration of program	7-12 weeks	4 weeks	6 weeks

Recommended Practice time out of session: No recommendation for mindfulness exercises out of session for the MAC Approach; MPSE begins with a recommended three 45 minute body scans and three 10 minute mindful breathing practices and by the end of the program athletes are encouraged to engage in 45 minute mindfulness practices 6 days per week; and the MMTS program recommends that athletes began with 5 to 10 minutes per day of independent daily practice.

Figur 1. Jämförelse mellan MAC, MPSE och MMTS tidsmässigt. (Baltzell & Akhtar, 2014) (<http://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v02i02/6.pdf>)

I nästkommande del introduceras fysiologiska fakta – vad det egentligen sker i hjärnan och kroppen till följd av mindfulnessövningar.

3.5 Fysiologiska fakta

I nya neuropsykologiska studier har det kommit fram att Kabat-Zinns *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) skapar tydliga skillnader i hjärnans struktur, vilket i sin tur leder till förbättrat lärande och främjar minnesprocesserna. Även förmågan att reglera känslor och att inta olika perspektiv förbättras. Att dessa skillnader i hjärnan uppstår antas bero på att mindfulnessövningar stärker förbindelsen mellan det prefrontala kortexet och det limbiska systemet. Då blir det lättare att utnyttja verkställande funktioner och åsidosätta emotionell reaktivitet. (Kabat-Zinn, 1994) Mindfulnessinterventioner har visat sig aktivera de främre regionerna av vänstra hjärnhalvan, vilket har samband med behagliga affekter (Davidson et al., 2003, refererat i Gardner & Moore, 2007).

Ett problem med stress (som diskuterades i föregående kapitel) är att den påverkar vårt lärande – stress splittrar tankarna. En akut stressrespons innebär att adrenalinpro-

duktionen hastigt ökar. Om detta sker i en inlärningsituation blir det problematiskt på grund av att mitthjärnan aktiveras och de högre kognitiva processerna blir inaktiva. I mitthjärnan engageras det retikulära aktiveringssystemet (RAS), som i sin tur larmar storhjärnan, och kroppen blir beredd på att hantera faran. Detta betyder att det meningsfulla lärandet blir starkt begränsat under stress, eftersom all kraft går till kroppen och blir tillgänglig för fysisk aktivitet. Då blir det inte kvar någon energi för avancerad mental aktivitet, som lärandeprocessen kräver. (Terjestam, 2010)

Ditto, Eclache och Goldman (2006) genomförde två studier om vilka fysiologiska korttidseffekter body scan-meditation har. De forskade i autonomiska och kardiovaskulära effekter. Forskarna mätte hjärtfrekvensen, blodtrycket och respiratorisk sinusarytmi, med andra ord RSA (*cardiac respiratory sinus arrhythmia*). (Ditto, Eclache & Goldman, 2006) RSA är vanligt hos unga och friska vuxna. Då individen andas in, ökar flödet av blod till hjärtat som följaktligen tänjer ut höger förmak. Denna uttänjning leder till en reflektorisk frekvensökning. Detta mäts genom att man ber patienten ta långa och djupa andetag. (Praktisk Medicin, 2018) Båda studierna hade även en kontrollgrupp som inte mediterade utan i stället lyssnade på exempelvis en ljudbok. Kontrollgruppen gjorde dock andra avslappningsövningar, men inte mindfulnessövningar. Resultaten från båda studierna visade att deltagarna uppvisade en betydlig ökning i RSA då de mediterade, jämfört med kontrollgruppen som utövade andra avslappningsövningar. Forskarna fann ökad hjärtparasympatisk och hjärtsympatisk aktivitet, vilket kan förklara att de inte fann någon effekt på hjärtfrekvensen. Dessutom sjönk kvinnornas diastoliska blodtryck då de mediterade – man kunde alltså se skillnader mellan könen. Body scan-meditationen visade sig även ha en positiv effekt på det parasympatiska nervsystemet, jämfört med att bara sitta stilla. Andningen påverkades också tydligt – då medeltalet innan meditationen var 17 andetag per minut, sjönk det till 15.5 andetag per minut under mediteringen. Detta förklarar ökningen i RSA. (Ditto, Eclache & Goldman, 2006)

Efter en omfattande presentation av hur mindfulness kan användas i både undervisnings- och idrottsammanhang är det dags att se närmare på ridpedagogiken och dess historia.

3.6 Ridundervisning

Ridning är en unik idrottsform på flera olika sett. Bland annat är ridsporten väldigt jämlik – män och kvinnor tävlar i samma klasser. Hästen ses som en tänkande partner i ridningen, med egen vilja. Hästen är som en förlängning av ryttaren – två ben blir sex stycken ben och en hjärna blir två. Ryttaren och hästen måste samarbeta för att nå den

balans och styrka som behövs för utförandet av krävande uppgifter tillsammans. Hästen är beroende av människor – den behöver bland annat mat, trygghet, vård, motion och utbildning. För att vara ryttare måste man inte bara vara en idrottare, utan man måste också veta en hel del om hästskötsel. (Diaz, 2009) Dessutom kräver ridning mycket av hästen – hästar är av naturen flyktdjur och människor rovdjur, och det är ingen självklarhet att ett flyktdjur ska lita på ett rovdjur. Dock är ömsesidig tillit en förutsättning för att ridningen ska lyckas. (McGreevy & McLean, 2010) Ridning är överlag en mycket annorlunda sport – människan ska samarbeta med ett levande djur och prestationen beror inte bara på ryttaren. Människan ska ha kontroll över och kontakt med hästen, men ändå har den en betydande roll i prestationen. (Kaimio, 2004) Relationen är således väldigt komplex (Diaz, 2009).

Att samspelet mellan häst och ryttare fungerar är väsentligt för att man ska lyckas i övningarna. Ryttarna strävar efter känslan av att "bli ett med hästen" (Diaz, 2009). Då detta lyckas når ryttaren ofta en "flow"-upplevelse (Zetterquist Blokhuis, 2004). På grund av detta kan användning av mindfulness i ridning motiveras, eftersom chansen till flow-upplevelser kan öka via mindfulnessövningar (Kabat-Zinn, 1994). Dock krävs det skickliga ridlärare som kan hjälpa ryttarna att hitta den rätta känslan. En hel del i ridningen handlar om att lära sig känna efter och att vara lyhörd för hästen samt för sina egna känslor. (Zetterquist Blokhuis, 2004) Mindfulness har visat sig vara ett effektivt verktyg för att bli mera uppmärksam på omgivningen och på de egna känslorna och tankarna (Kabat-Zinn, 1994).

Att undervisa i ridning är en krävande uppgift, bland annat på grund av att så mycket inom ridningen handlar om känslor i kroppen och hur det känns när hästen gör rätt (Zetterquist Blokhuis, 2004). Professionella ryttare kan ha svårt att hitta ord och förklara för en mindre erfaren ryttare hur hen ska göra. Det som skickliga ryttare säger att de gör kan endast vara toppen på isberget. De är så rutinerade och rörelserna är så automatiserade i deras kropp att de inte ens vet vad de egentligen gör. (Wanless, 2007) Många professionella ryttare jobbar som ridlärare, och de skulle i många fall behöva en hel del mer pedagogiskt kunnande för att verbalt kunna förklara vad hobbyryttaren på ridlektionen ska göra.

Ridkonstens och ridpedagogikens rötter ligger i det militära och vissa undervisningsmetoder kan idag kännas föråldrade. Dock finns det i dagens läge många olika undervisningsmetoder och riktningar inom ridningen. (Edwards, 2009) Det mest väsentliga i hela ridundervisningen är att ryttaren och hästen skulle ha en bra kommunikation; en-

ligt Kyra Kyrklund (1996) är kommunikationen grundförutsättningen för hela ridningen. Hon och Zetterquist Blockhuis (2004) ser ryttare och häst som två danspartner. Det är en vanlig metafor att jämföra ridning med dans: "Att rida är som att dansa, tänker du för mycket på vad du gör, blir resultatet sällan bra" (s.48, Zetterquist Blockhuis, 2004).

Ur en didaktisk synvinkel är ridning en komplex process, där det uppstår samspel mellan ryttaren (eleven), ridläraren och hästen. Naturligtvis spelar även omgivningen en stor roll, då hästar är väldigt uppmärksamma på sin omgivning. Hästen måste lita på ryttaren och känna sig trygg. För ryttaren är känslan av kontroll och möjlighet att påverka situationen väsentligt. Hästar är väldigt känsliga och de känner av lätt om ryttaren är nervös eller spänner sig. För att ryttaren ska kunna påverka hästen måste hen vara i ett avspänt tillstånd. (Zetterquist Blockhuis, 2004) På grund av detta kan mindfulness ses som ett möjligt verktyg inom ridundervisningen.

3.6.1 Mindfulness och ridning

Som tidigare nämnts är mindfulness ett relativt nytt koncept inom ridundervisningen. Det har forskats väldigt litet inom ämnet, och mestadels handlar de vetenskapliga publikationerna om ridterapi. En del traditionell idrottspsykologisk forskning med ryttare har gjorts, där bland annat mentala bilder och målsättning har använts som metod. En del material om medveten närvaro inom ridningen finns i form av böcker som baserar sig delvis på forskning och delvis på författarnas eller ryttarnas egna erfarenheter. Bland annat har beteendevetaren Cecilia Löfgren (2009) skrivit boken "Den inre ryttaren" där hon på ett enkelt vis förklarar bland annat Langers (1997) teorier om automatiska tankar och självkritik. Löfgren (2009) hänvisar mycket till Timothy W. Gallweys kända bok "The Inner Game of Tennis" (1974), som hörde till de första verken som förde fram att det finns fler vägar att välja mellan om man vill utvecklas inom idrott. Traditionellt har man ansett att idrottscoaching mest handlar om instruktioner och ett tekniskt lärande. Gallwey (1974) redogör för den så kallade naturliga inlärningsprocessen. Ett exempel på denna inlärningsprocess är när vi lär oss att krypa och sedan att gå. Det sker utan instruktioner och tränare – det sker då vi är mogna nog för att ta nästa steg i livet. (Löfgren, 2009) Löfgren (2009) skriver:

Många ryttare tror att det är bara genom instruktioner, från tränaren eller från våra egna tankar, som vi kan utvecklas, men vi kan behöva lära oss att *känna* igen. När vi matas med instruktioner förlorar vi lätt själva *känslan* för känslan. Den naturliga inlärningsprocessen kan vara ett sätt att hitta tillbaka till den. (s.109)

Löfgren påpekar att känslan av att utföra någon rörelse eller uppgift på hästryggen inte är samma sak som att komma ihåg en instruktion. Då ryttare får verbala instruktioner lagras de i den del av hjärnan som kommer ihåg språk. Då ryttaren gör något rätt tror hen att det beror på att hen fick de exakt rätta instruktionerna, fast det i själva verket var så att hen gjorde rätt med kroppen. Således måste ryttare lära sig känna efter vad kroppen gör och ägna mer uppmärksamhet åt själva handlingen. På så sätt kan en egen, individuell, teknik utvecklas. (Löfgren, 2009)

Diaz (2009) har skrivit en doktorsavhandling om amatörryttare och deras själv-scheman och målsättningar samt om mindfulness. Tidigare forskning har visat att professionella tävlingsryttare bättre tål känslan av ångest och kan kontrollera den än amatörryttare. Samma undersökning visade att män hade högre självförtroende än kvinnor, medan kvinnor hade högre motivation. (Meyers & Bourgeois, 1999, refererat i Diaz, 2009) Även känslan av flow har visat sig ha positiva effekter på ridprestationen, bland annat har tävlingsryttare som fått bra resultat upplevt signifikant skillnad i känslan av flow (Adamson, 2003, refererat i Diaz, 2009). Diaz (2009) hävdar i sin studie att ryttarna kan dra nytta av att vara lika medvetet närvarande som deras hästar är. De kvinnor i studien som rapporterade att de var medvetet närvarande och hade en god självkännedom upplevde mer positiva känslor och fick bättre resultat. De upplevde även mer kontroll över sina känslor och var inte så ego centrerade. (Diaz, 2009) Som kritik mot denna studie kan nämnas att det var ryttarna själv som rapporterade om sina upplevelser, vilket kan ha påverkat resultatet.

4 Metodologiska utgångspunkter

Studiens syfte är att undersöka hur mindfulness kan implementeras i ridpedagogiken. Mina forskningsfrågor lyder "Främjar mindful learning som metod ridundervisningen?" och "Hur upplever eleverna användningen av mindfulness i undervisningen?". Jag är intresserad av vilka känslor mindfulnessövningar väcker hos ryttarna. I studien vill jag också undersöka om ryttarna upplever någon skillnad i sin ridning före och efter introduceringen av mindfulnessövningarna. Känner de någon skillnad i koncentrationsförmåga och kroppsmedvetenhet? Ger hästen någon respons?

För att besvara de ovannämnda frågorna utgår jag metodologiskt från två olika perspektiv – dels det fenomenologiska perspektivet och dels DBR (*design-based research*). Dessa två perspektiv fungerar således som forskningsansatser i studien. DBR fungerar som huvudsaklig ansats, och den fenomenologiska utgångspunkten har tagits med för att fånga upp individernas subjektiva upplevelser. Forskningsmetoderna är observation och kvalitativ forskningsintervju. En del olika metoder har använts, för att nå mångsidiga och djupgående svar på forskningsfrågorna. Observationen gjordes främst för att forskaren skulle få se hur ridläraren använde sig av mindfulness i ridundervisningen. På så sätt har forskaren och intervjupersonerna deltagit i samma undervisningssituation, och naturligtvis har båda upplevt den på sitt individuella sätt. Observationen är således utförd för att utgöra en grund inför intervjun.

I detta kapitel kommer jag att presentera de metodologiska utgångspunkterna för arbetet. Först presenteras forskningsansatserna fenomenologi och DBR. Därefter ges en kort redogörelse för observation som metod och sedan ges en mer djupgående beskrivning av en kvalitativ forskningsintervju. Slutligen redogörs för datainsamlingsprocessen och därefter ges en beskrivning av respondenterna. Till sist följer en analys av de etiska aspekterna och tillförlitligheten i studien.

4.1 Fenomenologi

Som ansats har jag valt fenomenologi, eftersom jag är intresserad av individens upplevelser. Fenomenologin baserar sig på subjektiva handlingar. Den fenomenologiska forskaren tolkar och försöker förstå det som respondenterna berättar. I det här fallet betyder ordet "fenomen" något som existerar fysiskt eller i tanken. Subjektet är hen som upplever eller förnimmar fenomenet i fråga. Aktörerna spelar en väsentlig roll som sub-

jekt i handlingen. (Justesen & Mik-Meyer, 2012) I detta fall är fenomenet således mindfulness som undervisningsmetod och jag är intresserad av elevernas upplevelser.

Den tyske filosofen Edmund Husserl (1859–1938) är en av de mest inflytelserika personerna inom fenomenologin. Han ses som grundare av fenomenologi som filosofi. Martin Heidegger utvecklade teorin ytterligare som existentiell filosofi. (Kvale, 1997) Husserl var intresserad av den verkliga mänskliga erfarenheten och hur objekt framstår. Han menade att samma ting kan förekomma på flera olika sätt. Schütz (2002) i sin tur (refererat i Justesen & Mik-Meyer, 2012) hävdar att det finns flera olika realiteter, så kallade meningsprovinser. Han framhäver även att det inte finns några genuina fakta, utan allt är tolkat av någon. Subjektivitet och tolkning har en central betydelse såväl på det ontologiska som på det epistemologiska planet. (Justesen & Mik-Meyer, 2012) Eftersom mindfulness som ett verktyg i undervisningen är ett subjektivt fenomen och en process som kräver tolkning när det gäller eleven, anser jag fenomenologin vara en lämplig ansats för denna avhandling.

Då fenomenologi används som ansats i kvalitativa studier är forskaren ute efter förståelse för sociala fenomen, sedda ur individernas egen synvinkel (Kvale, 1997). Den fenomenologiska forskaren anser att det relevanta i verkligheten är vad människor uppfattar och upplever att den är. Denna förståelse för individernas personliga upplevelser kan bäst nås med hjälp av kvalitativa forskningsintervjuer. (Kvale, 1997) Enligt Merleau-Ponty (1995, refererat i Kvale, 1997) är det väsentliga att återge det som respondenterna berättar så specifikt och komplett som möjligt. Det är viktigt att forskaren beskriver i stället för att hen försöker i ett tidigt skede försöka förklara eller analysera. Med andra ord är det en utmanande process för forskaren. (Kvale, 1997) Forskaren måste tolka det som intervjupersonerna berättar, för att kunna förstå den subjektiva betydelsen för individen (Fejes & Thornberg, 2015). Det är en ständig balansgång för forskaren – å ena sidan att vara objektiv och å andra sidan att tolka det som intervjupersonen berättar.

Fejes och Thornberg (2015) lyfter fram två kriterier då fenomenologi används som forskningsmetod. Metoden ska ge svar inom ramen för ett specifikt kunskapsintresse. Det första kriteriet är att detta kunskapsintresse ska gälla ett fenomen. (Fejes & Thornberg, 2015) Fenomenet i denna studie är mindfulness som undervisningsmetod. Det andra kriteriet är att kunskapsintresset i fråga ska fokusera på det centrala i den upplevelse som utforskas. (Fejes & Thornberg, 2015)

Fenomenologin har kritiserats för att den beskriver det givna. De kritiska filosoferna menar att inget är rent givet – alla uppfattningar utgår från ett specifikt perspektiv och en viss tolkning. Försvararna åter menar att med hjälp av fenomenologin kan erfarenheterna studeras i första person. Förespråkarna poängterar även att metoden har en förmåga att lägga en fast grund för flera olika former av kvalitativ forskning. (Kvale, 1997)

4.2 Design-Based Research (DBR)

Som metodologisk utgångspunkt används *Design-Based Research* (DBR) som är speciellt utvecklat för att testa nya metoder i utbildningssammanhang. Kännetecknande för DBR är att forskaren observerar och intervjuar respondenterna, medan en annan person utför själva undervisningen (Barab & Squire, 2004). Så är det även i denna studie, och metoden passar ypperligt här. Kontexten är av stor betydelse i DBR forskning, och grundtanken är att inte enbart testa någon undervisningsteori eller undervisningsmetod, utan också skapa något nytt i undervisningssammanhang (Barab & Squire, 2004). Mindfulness är en ny metod inom ridsporten, och därför kommer studien förhoppningsvis att skapa något nytt för ridundervisningen.

Den sociala kontexten spelar en stor roll i DBR, och förespråkarna menar att det därför är större chans att en ny undervisningsmetod kan influera rådande utbildningspraxis. Följderna och konsekvenserna av den testade metoden blir synliga i den specifika kontexten. Forskaren ska inte enbart observera, utan också fungera som en slags ingenjör och prova sig fram. Målet är att delvis också skapa nya teorier. I DBR är det viktigt att förstå och acceptera att vardagen och den riktiga världen ibland kan vara rörig och svårhanterlig. Kontextens betydelse ska således inte undervärderas – tvärtom ska den vara en väsentlig del av studien. Kontexten ska inte ses som en utomstående variabel. Variablerna i DBR är många och forskningsplanen ska vara flexibel. Dessutom ses respondenterna inte som subjekt, utan de är medverkande aktörer. Fokus ligger på att karaktärisera hela den komplexa situationen där undersökningen görs. (Barab & Squire, 2004)

Utmaningen i DBR ligger just i de ovannämnda faktorerna – då forskaren ska känneteckna och ta i beaktande hela den komplexa och ömtåliga kontexten och verkligheten, blir det svårt att göra resultatet relevant även för andra, som inte varit med i forskningsituationen. DBR ligger således så långt ifrån psykologiska undersökningar som görs i stängda klassrum eller laboratorier som möjligt. Även forskaren själv påverkar kontexten, för att hen är i ständig interaktion med den. I DBR vill forskaren inte sterilisera mil-

jön. Målet är dock att skapa flexibla teorier som kan anpassas och användas även i andra sociala kontexter. (Barab & Squire, 2004)

En forskare som använder *Design-Based Research* som metod är konstant intresserad av att impulsivt prova nya tillvägagångssätt och göra interventioner som kan kombineras med existerande teori inom ämnet. Detta kan i bästa fall skapa helt nya teorier; det är alltså inte enbart fråga om att testa existerande teorier med hjälp av interventionsforskning. Idén är således inte att forskaren bara visar hur en specifik plan fungerar, utan metoden kräver även att forskaren går ett steg vidare – går vidare från ett specifikt exempel och frambringar *evidence-based* krav på lärande. Detta förknippas i sin tur med samtida teoretiska frågor och för vidare det teoretiska kunnandet inom området. (Barab & Squire, 2004) Enkelt uttryckt skapar DBR alltså något nytt för lärandet, eller så kan det ses som en sorts utvecklande av existerande teorier.

Om förändringar sker i den kontext där undersökningen görs ses de som nödvändiga bevis på teorins genomförbarhet. Detta kan liknas vid det pragmatiska tänkesättet – värdet av en teori beror på dess kraft att förändra världen. En viktig fråga är dock vad som räknas som trovärdigt bevis. I sådana fall blir det viktigt att dra paralleller till tidigare forskning och denna forsknings teoretiska referensram. Ett beskrivande arbetssätt förväntas av forskaren. (Barab & Squire, 2004)

4.3 Observation som forskningsmetod

I studien användes observation enbart som stöd för intervjuerna. Då forskaren hade observerat den ridlektion som det talades om i intervjuerna, hade hen varit delaktig i samma situation som respondenterna, vilket utgjorde en god grund för intervjuerna. Det var även viktigt att forskaren observerade hur ridläraren använde sig av mindfulness i undervisningen, samt hurdana övningar respondenterna utförde.

Som metod användes direkt observation, det vill säga observationen skedde planerat och helt via observatörens egna sinnen. Observatören var också passiv, således påverkade hen inte det som observerades. (Rosenbaum, 2009) Forskaren observerade respondenternas reaktioner och skrev anteckningar av dem.

4.4 Den kvalitativa forskningsintervjun

För att nå respondenternas subjektiva upplevelser av mindfulness har jag valt den kvalitativa forskningsintervjun som metod. I en kvalitativ forskningsintervju vill man förstå

respondenternas perspektiv och lägga in mening i det (Kvale, 1997). Intervjun är en aktiv process där ny kunskap produceras. Den nya kunskapen konstrueras i interaktionen mellan intervjuaren och respondenten. Detta strider alltså emot den traditionella synen på kunskap, där kunskap ses som förutbestämda fakta. Intervjun är en social händelse – med både sociala influenser och sociala konsekvenser. Intervjun som forskningsmetod har sina rötter i det vardagliga samtalet. (Kvale, 1997) I en fenomenologisk kvalitativ forskningsintervju ska forskaren utnyttja öppna frågor, lyssna aktivt samt sträva efter ett stimulerande samspel med intervjupersonen (Fejes & Thornberg, 2015).

Forskaren tolkar efteråt innehållet i de fenomenen som respondenten beskrivit. Intervjun kan likna ett vardagssamtal, men den har ett syfte och den är halvstrukturerad, det vill säga att intervjun genomförs med hjälp av en intervjuguide. Guiden har sitt fokus på vissa temaområden, och den kan innehålla förslag till frågor. Bandinspelningen och transkriberingen analyseras i ett senare skede. (Kvale, 1997)

Kvale (1997) lyfter fram 12 nyckelord som är betydelsefulla för den fenomenologiska halvstrukturerade kvalitativa intervjun. Det första nyckelordet är livsvärld – forskaren försöker producera vidsynta beskrivningar av respondentens vardagsvärld. Det andra nyckelbegreppet är mening – forskaren vill förstå meningen i de väsentliga temana i intervjupersonens livsvärld. Här är det viktigt att forskaren är lyhörd och vaken, det är viktigt att lägga märke till tonlägen, ansiktsuttryck och andra kroppsliga uttryck hos respondenten. Utmaningen blir att nå både det så kallade faktaplanet och meningsplanet, det vill säga att lyssna till de förklaringar som kommer fram samt att kunna höra det som sägs mellan raderna. (Kvale, 1997)

Det tredje nyckelbegreppet som Kvale (1997) poängterar är det kvalitativa förhållnings sättet, alltså att forskaren jobbar med ord, precision och tolkning i stället för att försöka kvantifiera resultaten. Det fjärde nyckelbegreppet är det deskriptiva planet, alltså att intervjuaren uppmuntrar respondenten att så specifikt som möjligt beskriva det hen upplever. Det specifika, som Kvale nämner som det femte nyckelordet, är berättelser om exakta situationer och händelser som lyfts upp. Det sjätte nyckelbegreppet är medveten naivitet, där forskaren är så öppen som möjligt och undviker färdiga kategorier och tolkningsscheman. Hen ska förhålla sig frågande och lyssna noga på vad som sägs och inte sägs. Idealt ställer sig intervjuaren kritiskt mot sina egna antaganden. (Kvale, 1997)

Som sjunde begrepp nämns att den kvalitativa forskningsintervjun har sitt fokus på tydliga teman – intervjun ska rikta sitt fokus mot dessa genom öppna frågor. Ett problem är mångtydigheten, som är nyckelord nummer åtta. Respondenternas yttranden är ofta mångtydiga och de kan tolkas på flera olika sätt. Intervjuarens uppgift är då att få fram huruvida mångtydigheten beror på bristande kommunikation eller om det handlar om riktiga motsägelser hos intervjupersonen. Förändring kan även ske under intervjuens lopp, och respondenten kan plötsligt under en och samma intervju ändra sin uppfattning om temat. Under intervjun är det vanligt att intervjupersonen upptäcker nya idéer och sammanhang. Som nyckelbegrepp nummer tio nämns känslighet – intervjuarens känslighet och kunskap om ämnet spelar en väsentlig roll. Detta i sin tur står i kontrast med den förutsättningslösa, objektiva inställning som intervjuaren förväntas ha. Det blir således en balansgång mellan dessa två aspekter. (Kvale, 1997)

Mellanmänsklig situation är det elfte nyckelordet; intervjun är en utväxling av åsikter och synsätt. Kunskapen formas på sätt och vis i växelverkan mellan två individer. Det sista nyckelbegreppet som Kvale framhäver är en så kallad positiv upplevelse – då en forskningsintervju genomförs noga kan det vara en berikande och positiv upplevelse för intervjupersonen. (Kvale, 1997)

4.5 Datainsamling

Undersökningen är utformad så att hästens inverkan blir minimal. Som tidigare nämnts är hästar känsliga djur med eget humör. Hästens kunnande och prestationsnivå kan även påverka ryttarens känslor av utveckling eller framgång.

Idrottspsykologen som jag samarbetade med lade ut en annons om undersökningen på en stängd Facebook-sida, och i början av februari 2018 anmälde åtta stycken ryttare sitt intresse för att delta i studien. Till dem skickades en pdf-fil, som innehöll information om undersökningen (bilaga 1). Respondenterna fick löfte om en liten tackgåva efter undersökningsprocessens slut. Därefter skickade jag ett kort e-postmeddelande till respondenterna, där jag poängterade min roll som forskare, observatör och intervjuare. Jag känner en del av respondenterna från förr och det var viktigt att de förstod att jag inte är där som tävlingsryttare eller som ridlärare (bilaga 2). Sedan skrev idrottspsykologen ett kort mail om mindfulness och body scan-rörelsemeditation till respondenterna (bilaga 3). Att delta i undersökningen i två till tre veckor krävde en hel del engagemang från respondenternas sida, och vi tänkte att de lättare skulle engagera sig om de visste något om mindfulness på förhand. Inom gruppen bestämdes datum då respondenterna

skulle delta i ridlektioner. I slutet av mars 2018 observerade jag dessa ridlektioner som idrottspsykologen höll – hon är även legitimerad ridinstruktör.

Före ridlektionerna fyllde respondenterna i ett kort frågeformulär – *Mindful Attention Awareness Scale* (bilaga 5). I slutet av undersökningsprocessen, före intervjun, skulle de fylla i samma formulär. Informationen från formulären kommer nedan att användas som stöd för analysen. Av tidsmässiga skäl valdes grupplektioner som metod inför observationen, och respondenterna red i två grupper (fyra elever per grupp). Ridlektionerna tog ungefär 50 minuter var. Lektionerna började med en kort introduktion, där tyngdpunkten låg på att varken instruktören eller jag som observatör var där för att bedöma respondenternas ridkunskaper. Sedan följde en så kallad body scan-rörelsemeditation, där ridinstruktören steg för steg förklarade hur uppgiften skulle genomföras. Övningen tog cirka 10 minuter, och den var nästan identisk med den inspelade övning som ryttarna fick lyssna på självständigt under de kommande två veckorna (bilaga 4).

Efter det valde instruktören ut ett specifikt "problemområde" hos varje ryttare, som hon försökte förbättra med hjälp av instruktioner enligt Langers (1997) mindful learning-principer. Denna övning fick namnet "individuella fokusområden". Om en ryttare till exempel ofta får höra att hennes fot är dåligt placerad i stigbygeln och läraren förut har sagt "hälen neråt", så sade instruktören i stället "fokusera, känn och lägg märke till din fot och hur den känns i stigbygeln". Under en ridlektion brukar instruktören ge massvis med instruktioner och kommentarer om såväl ryttaren som hästen. Därför måste vi välja en specifik del av ryttarens sits som fokusområde och följa utvecklingen av just denna sak. Hästens inverkan försökte vi minimera. Jag observerade och lyssnade på elevernas kommentarer och upplevelser av övningarna. Jag bedömde inte om de gjorde rätt eller fel, jag ville bara höra hur den nya metoden kändes för dem. Slutligen avrundades lektionen med en slutdiskussion, där instruktören uppmanade respondenterna att ställa frågor samt att ta kontakt per e-post vid behov.

Efter lektionen fick respondenterna en inspelad body scan-mindfulnessövning som de skulle lyssna på självständigt de kommande två veckorna. Övningen var inspirerad av boken "Den inre ryttaren" (Löfgren, 1997), vars titel anspelar på titeln "The inner game of tennis" (Gallwey, 1974). Idrottspsykologen hade själv bandat in den 13 minuter långa övningen. Den innehöll tre delar: en lugnande, avslappnande del där ryttaren lade fokus på andning och inre sensationer, en mer aktiverande del där för ridningen nödvän-

diga muskelgrupper aktiverades så småningom, och till sist en tacksamhetsövning, där fokus skulle läggas på tacksamhet över hästen och stunden (bilaga 4).

Ryttarna skulle även träna på att fokusera på de individuella fokusområden som de erhölet (till exempel tänka på fotens placering i stigbygeln) i sin ridning de följande två veckorna (genomsnittligt rider ryttere 3–5 gånger i veckan med sin häst, ungefär en timme per gång, så det blev kring 6–10 timmar upprepningar).

När respondenterna hade tränat mindfulness i två till tre veckor intervjuade jag dem och bandade in intervjuerna. Intervjuerna genomfördes i mitten av april. Tre respondenter kom hem till mig för intervjun. Resten av intervjuerna gjordes i rytternas socialutrymmen vid stallet där ridlektionerna hölls. Lokalerna var lugna och atmosfären var trygg. Innan intervjuerna började fyllde respondenterna i MAAS-formuläret igen. Sedan undertecknade de ett skriftligt samtycke (bilaga 6), där det framgick att intervjuerna skulle bandas och materialet behandlas konfidentiellt samt att deras anonymitet respekteras. Därefter började den semistrukturerade intervjun, som följde intervjuguiden (bilaga 7). Jag ville få fram respondenternas upplevelser, känslor och tankar om mindfulness. Även anteckningar gjordes under intervjuernas gång.

4.5.1 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Brown och Ryan (2003) har utvecklat ett formulär med 15 påståenden, där respondenterna på en skala från ett (nästan alltid) till sex (nästan aldrig) ska välja hur bra ett påstående stämmer in på dem själva (bilaga 5). Påståendena handlar om vardagliga sysslor och händelser. Idén är att få information om hur bra respondenterna är närvarande i nuet då de exempelvis utför rutinmässiga vardagssysslor. Ett exempel på ett påstående är ”jag har svårt att koncentrera mig på vad som händer i nuet”. Ju högre poäng respondenten får, desto starkare anlag för mindfulness (*eng. dispositional mindfulness*) har hen. (Brown & Ryan, 2003, refererat i Kee et al., 2012) Svaren på detta formulär användes som stöd för analysen i min studie – närmast jämfördes resultaten innan och efter deltagandet i undersökningen.

4.5.2 Den inspelade body scan-övningen

Idrottspsykologen bandade en body scan-övning som var specifikt riktad till ryttere. Avsikten var att respondenterna skulle göra övningen på hästryggen, minst sex gånger. Ryttern fick övningen som en mp3-fil per e-post. En transkriberad version av övningen hittas i bilaga 4. Övningen var dryga 13 minuter lång.

Övningen påminner mycket om en traditionell mindfulness- eller meditationsövning. Den börjar med att lyssnaren uppmanas att rikta uppmärksamheten mot andningen och eventuellt sluta ögonen eller låta blicken vila. Därefter ska lyssnaren känna igenom sin kropp från topp till tå, en bit i taget, och slutligen bli medveten om hela kroppen som en helhet. Dessutom ska lyssnaren känna efter hur hästens rörelser känns. Början är väldigt lugn, men ungefär halvvägs i övningen börjar en mer aktiv del, där lyssnaren ska aktivera vissa muskelgrupper som behövs i ridning (bland annat inre magmuskler). Inspelningen avslutas med en tacksamhetsövning, där lyssnaren ska vara tacksam över situationen och hästen. Att avsluta en övning med tacksamhet är väldigt typiskt för mindfulness (Kabat-Zinn, 1994).

4.6 Beskrivning av respondenterna

Samplet bestod av åtta (8) vuxna kvinnliga ryttnare från huvudstadsregionen. Åldern varierade mellan 19 och 56 år. Alla respondenter ägde en egen häst och red således regelbundet flera dagar i veckan. Att hästen var bekant för ryttnaren från tidigare var viktigt, så att forskningsresultatet inte påverkades av att hästen och ryttnaren inte kände varandra. Även ridläraren var bekant från förr. Det var enbart undervisningsmetoden som var ny för alla deltagare. En del av respondenterna hade ridit regelbundet för ridläraren i fråga, medan andra hade varit på hennes lektioner bara ett fåtal gånger eller aldrig.

Alla respondenter hade ridit minst 10 år och haft 10–20 olika ridlärare under var sin ridkarriär. Således hade alla en väldigt lång och omfattande bakgrund som ryttnare. Största delen av kvinnorna var hobbyryttnare, en av dem hade hästar som yrke och en annan hade tidigare jobbat med hästar och håller numera ridlektioner då och då. Att alla hade erfarenheter av flera olika ridlärare var också värdefullt – diskussionerna om olika undervisningsmetoder inom ridsporten blev väldigt djupgående.

4.7 Etiska aspekter

Genom hela forskningsprocessen togs de etiska aspekterna i beaktande. Det var helt frivilligt att delta i forskningen. Idrottpspsykologen som var med i undersökningen lade ut förfrågan om deltagande i en slutna Facebook-grupp. Åtta stycken anmälde intresse, och alla fick vara med. Respondenterna kontaktades per e-mail, och jag redogjorde för undersökningens syfte och mål. Det framgick tydligt att undersökningen handlade om lärande och att en ny undervisningsmetod skulle testas, samt att respondenternas fär-

digheter inom ridsporten inte var relevanta. Speciellt då ridlektionerna observerades poängterades det i flera omgångar att ryttarnas kunskaper eller nivå inte skulle bedömas. Både i e-postmeddelandet som skickades på förhand och i början av intervjuerna förklarades det för respondenterna att allt material skulle behandlas konfidentiellt. Innan intervjuerna började undertecknade respondenterna ett skriftligt samtycke till att intervjun skulle få spelas in, och de fick löfte om att deras anonymitet skulle respekteras (bilaga 6). Respondenterna gavs pseudonymer i transkriberingsskedet, för att säkerställa att deras identitet inte skulle avslöjas.

4.8 Tillförlitlighet och trovärdighet

Ett viktigt tillförlitlighetskriterium är att den kvalitativa forskningen har en bra empirisk förankring (Larsson, 1994, refererat i Fejes & Thornberg, 2015). Forskaren ska under hela tolkningsprocessen noggrant kontrollera den empiriska förankringen. (Fejes & Thornberg, 2015)

Under hela undersökningsprocessen har jag strävat efter hög tillförlitlighet och trovärdighet. Eftersom hästbranschen i Finland är småskalig och jag kände en del av ryttarna från förr, var det utmanande att inte låta de egna erfarenheterna spela roll i tolkningsprocessen. Det faktum att jag själv är en känd tävlingsryttare kan också ha lett till en viss positivitet i respondenternas berättelser. Det kan hända att de ville ge en god bild av sina upplevelser.

Studien kan anses vara relevant även om den är småskalig. Den är inte heltäckande, men en del viktiga aspekter lyfts fram i resultat- och analysdelen. Resultaten som presenteras nedan visar tydlig överensstämmelse med resultat från tidigare forskning inom mindfulness.

5 Resultatredovisning och analys

I denna del presenteras och analyseras resultaten av undersökningen. Själva analysen har skett på ett induktivt sätt, det vill säga forskaren har byggt upp kategorierna på basis av materialet (Patton, 2002). Största delen av intervjuerna gjordes på finska (sex stycken), men citaten är översatta till svenska och den finska originalversionen finns i fotnoter. Resultaten är kategoriserade enligt huvudteman, och slutligen följer ett sammanfattande kapitel där resultaten analyseras mer ingående och kopplas ihop med teorin.

5.1 Tidigare erfarenheter av mindfulness

Största delen av respondenterna hade stött på mindfulness någon gång. En del hade utövat mindfulness utanför stallet (exempelvis på jobbet eller hemma), men för en av respondenterna var det ett helt nytt koncept. Bara en av respondenterna, Maria, hade tidigare utövat mindfulness på hästryggen, men det hade skett endast en gång på en ridlektion – också då en body scan-övning.

Elina hade en bakgrund inom kampsport där hon hade blivit bekant med mindfulness, bland annat via sin personliga idrottspsykolog. Mindfulness hade blivit bekant också för en del andra respondenter via andra hobbyer – Milla hade utövat en hel del yoga, som baserar sig på grundprinciperna inom mindfulness (Kabat-Zinn, 1994), medan Merja såg likheter mellan sin hobby pilates och mindfulness.

Överlag var de tidigare erfarenheterna av mindfulness positiva – största delen av respondenterna hade frivilligt deltagit i någon föreläsning eller provat på meditationsövningar på nätet. En av respondenterna, Charlotta, hade en negativ upplevelse av mindfulness från tidigare – hon hade deltagit i en kurs på jobbet där olika övningar gjordes, och hon ansåg att kontexten inte var lämplig då och att det väckte känslor av obehag. Så som Terjestam (2010) nämner, spelar omgivningen och känslan av trygghet en väsentlig roll då man ska utöva mindfulness.

5.2 Upplevelser av body scan-övningen

Body scan-rörelsemeditationen väckte varierande känslor hos respondenterna. Det var en ny upplevelse, så det är naturligt att känslorna var blandade. Alla fick göra den första body scan-övningen tillsammans på grupplektionen, men resten av gångerna skulle rytterna lyssna självständigt på den inspelade övningen. Därför varierade mäng-

den av upprepningar bland respondenterna. En del hade alltid lyssnat på inspelningen på hästryggen i början av ridpasset, en hade alltid lyssnat på den i bilen på vägen till stallet och några hade gjort både och.

Upplevelserna under grupplektionen skiljde sig delvis från upplevelserna då respondenterna fått göra övningen självständigt. Flera av respondenterna påpekade att det var svårare att koncentrera sig på övningen under grupplektionen, för att det var flera ryttare samtidigt i manegen. Maria hade erfarenhet av en tidigare body scan-övning på hästryggen, och hon tyckte att situationen var mer avspänd den gången. Hon påpekade att då gick läraren hela tiden bredvid henne, och det kändes mer avspänt och behagligt än nu när det vara mera folk omkring henne. Hon tyckte att tankarna lättare började vandra nu, och en stor del av energin gick åt till att väja för andra. Möjligen inverkar även hästen på hennes upplevelse, för på lektionen red Maria sin yngre häst, som enligt henne är svårare och känsligare. Mer om kontakten med och inverkan på hästen i kapitel 5.7.

Maria var den enda respondenten som inte heller ansåg sig ha någon större nytta av den övningen. Hon tyckte att det var svårt att koncentrera sig på instruktionerna på inspelningen om hon samtidigt hade något problem i sin ridning eller kände att hästen gjorde något fel. Tankarna på det som inte lyckades i ridningen överröstade instruktionerna från den inspelade övningen. Så som Kabat-Zinn (1994) påpekar, kräver meditation att individen kan "släppa taget" om negativa eller dömande känslor och tankar. Maria tyckte att en body scan-övning skulle fungera bäst på en privatlektion, där ridläraren skulle övervaka situationen kontinuerligt och få ryttaren omprogrammerad för uppgiften. Hon ansåg dock att då hon hade lyssnat på inspelningen några gånger, blev det lättare att uppfatta kroppen som en helhet:

"... man fick känslan från topp till tå"¹

Hon lade också mer märke till sin egen kropp och sits under tiden hon lyssnade på övningen, och kunde således korrigera det som hon ansåg var fel i till exempel hållningen. Överlag ansåg respondenterna att de utvecklades under två veckor – body scan-övningen kändes inte lika utmanande varje gång.

¹ ... Et sai sen ajatuksen niin kuin päästä varpaisiin.

Body scan-övningen lyfte även fram kroppsdelar som ryttare kanske inte vanligtvis tänker på; det gällde exempelvis att slappna av i ansiktet. Att rikta uppmärksamheten på hela kroppen som en helhet upplevdes som utmanande. Elina berättade om utmaningen att få ett helhetstänk:

"... sen märkte jag att när man skulle tänka på någonting så glömde jag något annat och då hann de ren ske någonting i kroppen – komma en liten spänning eller att jag började göra något onödigt med foten eller något."

Elina hade tidigare erfarenheter av body scan-övningar som görs liggande, och hon ansåg att då blir det lätt stopp vid någon muskel i kroppen som är öm. Detta hände inte denna gång – att göra övningen i rörelse, på hästryggen, var mer naturligt för henne och hon gillade det. Att koppla ihop meditation med rörelse är en användbar teknik i idrotten, och forskningsresultaten har varit positiva (Gardner & Moore, 2007).

Body scan-övningen var tvådelad: den började med en avslappning, och därefter följde en aktiverande del. Största delen av respondenterna ansåg att den första delen var lättare, för där red man med fri tygelkontakt. I fråga om den aktiverande delen nämnde bland annat Elina att hon lätt glömde bort delar av kroppen, och att helhetstänket delvis försvann:

"Men sen de som blev svårt att sen när man skulle börja den här aktiva rid-delen så sen blev det liksom sådan där "noja nu jobbar vi" attityd i de hela..."

Många ansåg också att under den aktiverande delen steg andningen för högt upp i kroppen och spänningarna i kroppen återkom. De menade att de kanske överreagerade med kroppen under aktiveringen. Andningen väckte också en del frågor, och respondenterna skulle ha önskat sig mer specifika instruktioner om var andningen skulle börja och hur stark den skulle vara för att de skulle kunna rida optimalt. Kabat-Zinn (1994) använder andningen som ett så kallat ankare i meditationen – om tankarna vandrar återgår man till att fokusera på andningen. Denna metod förklarades delvis under övningens gång, men antagligen ville respondenterna analysera andningen vidare och få mer specifika instruktioner om hur man skulle andas. Detta överensstämmer dock inte med mindfulnesspraxis. I mindfulness är det inte meningen att förändra andningen (Terjestam, 2010).

Respondenterna påpekade att man nästan alltid har en lång dag bakom sig när man kommer till stallet och ska börja ridpasset. Efter en lång bilfärd kan kroppen till exempel kännas väldigt styv och sned. Body scan-övningen ansågs hjälpa när det gällde att hitta en bättre känsla och hållning i kroppen. Bland annat menade Merja att hon utvecklades i övningen gång för gång, samt att hon fick ett bättre säte och en bättre balans än någonsin förr:

”Den här upplevelsen har stärkts varje gång, men redan då första gången kände jag att när man tar tid på sig att slappna av och gå igenom kroppen systematiskt bit för bit, så fick jag min sits väldigt stabil. Jag kände att min kropp var i väldigt bra balans i sadeln.”²

Hon tyckte att övningen gav ett mjukt sätt att tänka på kroppen. Det var inga mekaniska instruktioner som gjorde kroppen styv, tvärtom – dessa instruktioner lät kroppen på sätt och vis ”falla” på rätt ställe. Hon påpekade att man ofta försöker tvinga kroppen i någon viss ställning som anses vara en god hållning, och att det ofta känns obehagligt och dåligt i kroppen då. Med hjälp av övningen ansåg hon sig hitta en stabil, avslappnad, naturlig, men ändå stark och balanserad hållning på hästryggen. Detta kan definieras som den optimala sitsen (Wanless, 2007). Hon sade dock att det krävde väldigt stark koncentration för att uppnå den känslan, men hon anser sig överlag ha lätt för att koncentrera sig. Respondenterna nämnde även att med lite tid automatiserades övningen en aning, men ändå var slutresultatet och känslan i kroppen alltid lika bra.

Alla ansåg att det var svårt att uppehålla den koncentrerade känslan efter att de slutat lyssna på inspelningen. Till en början bibehölls känslan, men så småningom suddades den ut, så som Merja påpekade:

”Där i början behöll jag känslan (efter att ha slutat lyssna på inspelningen), men sen började den försvinna ... Man måste liksom aktivt tänka på hur man satt och hur det kändes i kroppen, och ändå kan det hända att känslan försvinner i något skede ... Speciellt om man börjar rida i en snabbare gångart.”³

² No mulla tuli kyllä sillon heti ekalla kerralla, joka on vaan vahvistunut joka kerta, että kun kerkeää rauhoittumaan ja ajattelemaan sitä kroppaansa tolei systemaattisesti jäsen jäseneltä, niin kyl mä sain sen istunnan ihan tosi vakaaks. Siis semmoseks että kroppa oli tosi tasapainoinen siinä satulassa.

³ No siinä alussa se säilyy, mutta sitten se tuppaa vähän niinku hukkuu... Että siinä pitää aktiivisesti niin kuin ajatella että mites mä niin kuin olinkaan siellä. Ja siltiki se saattaa jossain vaiheessa hukkaa... Varsinkin jos menee nopeampiin askellajeihin.

Enligt Lena fortsatte dock den koncentrerade känslan och helhetsbilden av kroppen även efter att själva den instruerade övningen tog slut. Hon tyckte att ridningen som helhet blev mer noggrann.

Även aningen annorlunda erfarenheter än de ovannämnda dök upp. Kajsa tyckte att body scan-övningen var alldeles för långsam under grupplektionen, och hon blev väldigt trött under övningens gång. Då hon första gången lyssnade självständigt på inspelningen kändes det bättre och hon kunde koncentrera sig bättre. Den tredje gången var känslan redan mycket bra enligt Kajsa. Mindfulnessövningar kräver repetition (Kabat-Zinn, 1994), och idrottare behöver träna hjärnan precis som de tränar sina muskler (Gardner & Moore, 2007). Kajsa tyckte att alla ryttare borde göra den här typen av övningar:

”... Man borde göra det varje gång, till och med alla nybörjare borde göra det, att i lugn och ro börja ridpasset så man känner sig själv och hästen. Det var en jättetrevlig början, jag red flera hästar och alla njöt av stunden.”⁴

Innan Kajsa gjorde övningen första gången var hon lite skeptisk till det hela, och först tyckte hon att det var lite konstigt att alla skulle göra övningen tillsammans på grupplektionen. Detta anser hon påverkade hennes koncentration till en början. Men så fort hon kunde koncentrera sig märkte hon att det var väldigt trevligt och känslomässigt tillfredsställande att stanna upp i vardagen. Hon tyckte det var avslappnande att en röst sade allt hon skulle göra och tänka på, hon behövde endast lyssna och utföra uppgiften. Effekten syntes även tydligt hos hästarna, som också var avslappnade. Hästen är ett väldigt känsligt flyktdjur och den reagerar på minsta lilla spänning i ryttarens kropp (McGreevy & McLean, 2010).

Övningen fick en hel del beröm. Respondenterna såg det som ett väldigt annorlunda tillvägagångssätt i ridningen – att man på djupet beaktade även ryttarens kropp och muskler. De tyckte att då red man även mer medvetet och inte bara per automatik, som en robot. Att människor fungerar på så kallad autopilot är mycket vanligt enligt Langer (1989), och läraren kan med sina ordval antingen framhäva eller hindra autopiloten.

⁴ ...Että sitten mulla olikin sellanen olo, että ihan joka kerta, ihan jokaiselle aloittelijallekin, että niin kuin rauhassa ryhtyy siihen ratsastamiseen niin tuntee itsensä ja tuntee sen hevosen. Niin sitten se oli niin kuin tosi kiva, koska mä menin eri hevosilla ja kaikki ne hevoset nautti tosi paljon siitä.

Ofta brukar ridningen fokusera mycket på hästen, och enligt respondenterna kändes det bra att rikta fokus mera inåt.

Charlotta hade fått sorgliga nyheter samma dag som grupplektionen hölls. Hennes upplevelser av hela processen skiljde sig delvis från andra respondenters upplevelser. Under body scan-övningen tyckte hon det var skönt att tankarna riktades mot den egna kroppen – det gav henne positiv energi och andningen kändes frigjord. Hon tyckte att övningen hjälpte henne i sorgeprocessen. Även Kabat-Zinn (1994) har i sina undersökningar fått liknande resultat – mindfulness är en användbar metod för att hantera känslor av sorg. Charlotta menade att andningen blev lugnare under övningens gång, och hästen reagerade även tydligt.

Några kritiska röster höjdes över övningens självcentrerade natur. En del av respondenterna skulle ha önskat att övningen i högre grad skulle ha beaktat hästen. Även längden på övningen väckte blandade känslor – några tyckte att den var alldeles för lång, medan vissa tyckte att den var lämplig eller till och med ganska kort.

5.3 Upplevelser av tacksamhetsövningen

Både grupplektionen och den inspelade övningen avslutades med en tacksamhetsövning, där respondenterna skulle tänka goda tankar om situationen och känna tacksamhet och kärlek mot hästen. Även här var upplevelserna varierande, men överlag var erfarenheterna positiva. Alla respondenter nämnde att tacksamhet och kärlek till hästen inte var något nytt för dem, tvärtom handlade det om vardagliga känslor.

Att få ett brett leende på läpparna under tacksamhetsövningen var vanligt. Maria berättade att hon till och med skrattade lite under övningen, för att hon tyckte att hennes häst var så finurlig och lustig. Elina nämnde att hon kände sig varm inombords:

”Det var nog positivt, jag fick en sådan där varm känsla, att det här är nog säkert den bästa hästen... lite galen och så personlig, men ändå helt bäst!”

Samma känsla upprepades både under grupplektionen och då hon red självständigt. Merja menade också att hon alltid hade kärleksfulla känslor för sina hästar, och hon tog med en fysisk rörelse i övningen: hon klappade hästen under tacksamhetsövningens gång. Att förstärka tacksamheten med fysisk kontakt är vanligt i meditation (Samuelson et al., 2007).

Alla menade att tacksamhet är en väldigt viktig aspekt att ta med i ridningen, det är en bra påminnelse om att det är en levande varelse som man sitter på, inte en moped. Det är viktigt att glädjen finns med, och starka känslor av glädje upplevdes under övningens gång. Även Jonna påpekade att tacksamheten kan lätt glömmas bort och att påminnelsen var nödvändig.

Starka känslor upplevdes under grupplektionens tacksamhetsövning. Kajsas häst hade dött för ett tag sedan, och den hade varit väldigt viktig för henne. Hon började tänka på hästens död, och känslorna kom fram. Hon nämnde att det var svårt att rikta tacksamheten mot den häst hon red just då, för att tankarna vandrade till det förflutna. Dessa känslor av längtan och sorg kom dock inte fram då hon lyssnade självständigt på inspelningen. Hon undrade om det kanske berodde på att hon under grupplektionen hade en stark känsla av samhörighet och trygghet med de övriga ryttarna i lokalen. En trygg plats är väsentligt i meditation (Soloway, 2015). Även andra nämnde att tårarna kom fram under grupplektionen och att känslan av tacksamhet var härlig – ryttarna uppskattade sina hästar mycket under övningen.

5.4 Upplevelser av individuella fokusområden

Efter att respondenterna hade gjort body scan- och tacksamhetsövningen tillsammans på grupplektionen fick de rida självständigt i några minuter. Under tiden funderade Lisa (ridläraren och idrottspsykologen) ut ett specifikt fokusområde för varje respondent. Denna övning kallades "individuella fokusområden". Alla fick ett fokusområde som de skulle fästa extra mycket uppmärksamhet vid under de kommande två veckorna. Instruktionerna gavs väldigt neutralt – det var inget som direkt skulle ändras eller utvecklas, bara något att koncentrera sig mera på. Övningen inspirerades av Langers (1997) teori om mindful learning. Denna typ av övning är väldigt annorlunda än vad som traditionellt används i ridundervisning. Övningen väckte en hel del känslor hos respondenterna.

Ett fokusområde var andningen, det svåraste av alla enligt Maria. Då läraren gav Maria instruktioner, började hon med att säga att Maria skulle få en helt annorlunda uppgift än de andra. Maria tyckte att läraren kunde ha presenterat uppgiften mer neutralt, för meningen väckte en del förvirrade känslor hos henne. Hon säger att hon fastnade vid ordvalet och funderade alldeles för länge på det. Maria förstod att det inte var meningen att utvärdera uppgiften, men ändå fick hon en frustrerad känsla och frågade sig själv

varför hon fick en så annorlunda uppgift än de övriga i gruppen. Lärarens ordval har en betydelsefull roll i undervisningssituationen (Langer, 1997). Även lärarens humör kan smitta av sig på eleverna (Ragoonaden, 2015). Maria påpekade att hon av gammal vana analyserade övningen alldeles för mycket. Efter en stund förstod hon att hon alltid andas väldigt ytligt. Efter att hon fick övningen har hon fokuserat på andningen även i vardagen. Hon skulle dock ha önskat sig mer diskussion med läraren, och att de tillsammans skulle ha funderat ut en passande övning. Hon skickade e-post till ridläraren efter lektionen och frågade vad som var kriterierna för dessa individuella fokusområden. Hon fick ett bra svar och förstod att det inte låg något mer personligt bakom övningen. Hon skulle även gärna ha kopplat andningen till någon del av kroppen (så som i till exempel pilates). Maria tyckte att det var aningen svårt att hålla andningen bra under hela ridpasset, och hon märkte att fokusområdet glömdes bort så fort hon gjorde någon övning med hästen och tänkte mera på den. Ridläraren kunde kanske ha introducerat metaforen av andningen som ett ankare, vilken används då tankarna börjar vandra (Terjestam, 2010).

Respondenterna skulle ha önskat sig mer resonemang kring uppgiften, de skulle ha velat veta varför de fick de specifika fokusområden. En känsla av sekretess uppstod när övningen inte motiverades i högre grad. Alla dessa tankar och känslor gjorde det svårt för dem att fokusera på den egentliga uppgiften. Exempelvis var Elinas individuella fokusområde foten och dess rörlighet. Hon ansåg att uppgiften var aningen diffus, hon undrade vad som var meningen med den. Hon påpekade att hon är väldigt kroppsanalytisk, vilket ledde till att hon fort började analysera uppgiften – borde rörligheten vara större eller mindre i foten? Elina skulle gärna ha fått mer ingående instruktioner:

”Jag skulle ha haft lust att fråga miljoner fördjupande frågor, men sen tänkte jag att jag kanske inte ska göra desto större problem av det hela. Kanske där kommer fram det att jag tidigare alltid har haft så tydliga instruktioner från coacher ... Så här var de bara så där att ’tänk på de här’ ...”

Efter att Elina funderat på uppgiften ett tag förstod hon att idén var just att hon själv skulle få bilda sig en uppfattning om den. Alla upplever till exempel uttrycket ”slappna av” olika, och därför skulle resultatet kanske ha varit något icke-önskvärt om läraren hade använt sig av sådana begrepp i stället. Hon tyckte att det var ett bra tillvägagångssätt, men samtidigt svårt. Det var svårt att verkligen känna foten och dess rörlighet, i stället för att någon skulle ha gett order om vad hon skulle göra med foten. Då hon verkligen började känna efter, hittade hon flera nya aspekter på sin kropp och sin

ridning, exempelvis funderade hon mycket på magmusklerna och höften, och att stödet ska komma därifrån för att benen ska kunna slappna av. Således hittade Elina självständigt exakt de aspekter på ryttarens sits som anses väsentliga (Wanless, 2007). Elina menade att denna typ av övning stänger av den så kallade autopiloten som man lätt har påkopplad då man rider. Hon påpekade att nu kunde hon på sätt och vis utifrån observera vad hennes autopilot egentligen är programmerad att göra. Detta är i enlighet med vad Langer (1989) påpekar – att vi ska bli medvetna om våra automatiserade handlingar.

Andra fokusområden som respondenterna fick var bland annat armarna och deras vinkel, stabiliteten i sitsen och höfterna, huvudets position samt magmusklernas aktivitet. Några respondenter berättade att de blev lite frustrerade då de fick veta sitt fokusområde, för de hade varit tvungna att tänka på samma "problem" flera gånger tidigare. Men å andra sidan förstod de att det var deras individuella svaghet och att det behövde tränas. Uppgiften kändes enkel och tydlig, och den presenterades på ett mjukt sätt. Det ingick ingenting negativt i presentationen, som till exempel "du håller armbågen helt fel". . Därför tyckte alla att det kändes positivt att börja jobba med fokusområdet, man var öppen. Ett öppet sinne är väsentligt för att människan ska kunna lära sig något nytt (Langer, 1997).

I body scan-övningen skulle respondenterna tänka på att armarna föll på sin plats, och Merja kopplade ihop den tanken med övningen. Hon tänkte på det varje gång hon red, och hon strävade efter att hålla sitt fokus på armarna under hela ridpasset. Hon tyckte att armarna kom i en mer naturlig ställning än under tidigare ridlektioner, där hon mekaniskt försökt ändra deras position.

En mer accepterande attityd gentemot fokusområdet och den egna kroppen nämndes flera gången. Många hade tidigare varit frustrerade på kroppen och undrat varför den inte kunde fungera som den skulle i ridningen, men nu var acceptansen större. Till exempel kunde Elina se att hon hade nytta av uppgiften – hon har förut observerat sig själv utifrån med hård blick, nu tyckte hon att hon börjat se på sig själv lite mjukare och att hon exempelvis korrigerade sin egen sits mer accepterande än förut. Att utveckla acceptans är en av byggstenarna i mindfulness (Kabat-Zinn, 1994).

Några medgav att övningen glömdes bort efter några ridpass, men de tyckte ändå att de gånger de mindes den var det en bra påminnelse, och då skärpte de sig lite extra. Respondenterna tyckte att denna typ av instruktioner gick mer på djupet och att det var

bra att själv vara tvungen att fundera ut vad som menades med övningen. Att lärandet ska ske inifrån utåt är exakt det som Langer (1997) strävar efter med denna typ av övningar. En av respondenterna hade varit på en ridlektion samma dag som intervjun gjordes, och läraren hade berömt henne och sagt att hon satt bra. Tidigare har läraren i fråga alltid bett henne att sitta med bättre hållning. Således ansåg hon att övningen var nyttig.

De som hade benen som fokusområde påpekade att de tidigare hade använt skänkeln utan att märka det, och det hade lätt gjort signalen betydelselös för hästen. De menade att de nu bättre uppmärksammar var benen befinner sig och vad de gör. Således har fokusområdet utvecklats.

Huvudets position var Millas fokusområde, och hon tyckte att det var ett lämpligt tillvägagångssätt för henne att fokusera enbart på ett område i kroppen. Hon nämnde att hon brukar ha en lång lista på saker som hon tänker på i sin ridning, och då tappar hon lätt koncentrationen när hon försöker tänka på flera saker samtidigt. Milla påpekade att huvudets position ännu inte är korrigerad, men processen pågår och "frön gror". Gardner och Moore (2007) påpekar i sin studie att desto mer idrottaren tänker, desto sämre blir prestationen. Därför är det inte nyttigt för utvecklingen att ha en lång lista med begrepp att tänka på då man rider.

Charlotta fick en annorlunda övning för att hon hade drabbats av sorg precis innan grupplektionen. Här var ridläraren Lisas psykologiska kunnande guld värt (Ragoonaden, 2015). Charlotta skulle fokusera på tacksamhet och vackra positiva tankar de följande veckorna. Hon sade att det var den bästa övning hon kunnat få. Hon var även tacksam för Lisas professionalitet:

*"Att vara human och ta den mänskliga sidan i beaktande, att förstå helheten och människans känslvärld."*⁵

Charlotta menade att hon inte skulle ha kunnat genomföra någon form av teknisk övning i det sinnestillstånd hon befann sig i – hon tyckte att det var befriande att fokusera på positiva tankar.

⁵ Just tämmöinen inhimillisyys ottaa mukaan siinä, että ymmärtää sen kokonaisuuden ja ihmisen tunnemaailman.

5.5 Tankar kring hela den inspelade övningen

Exakt hur ofta och var respondenterna skulle lyssna på den inspelade övningen var inte specificerat, så det varierade en aning. Största delen lyssnade dock i början av ridpasset, medan några lyssnade redan i bilen på väg till stallet, delvis av tekniska skäl. Respondenterna hade två veckor tid på sig att lyssna på övningen, och upprepningarna varierade mellan fem och tio gånger totalt. Ovan har både upplevelsen av både body scan-övningen och upplevelsen av tacksamhetsövningen diskuterats, eftersom inspelningen innehöll båda övningarna (se bilaga 4). I detta kapitel ser vi närmare på tankarna kring hela övningen och på frågan om huruvida respondenterna såg någon nytta med att koppla ihop body scan-övning med ridning.

Maria hade tidigare erfarenheter av inspelade meditationsövningar som hon gjort hemma på morgnarna innan jobbet. Dem gillade hon, men hon tyckte att den här övningen som var kopplad till ridning fungerade sämre. Hon gjorde övningen på hästryggen varje gång, men hon menade att hästen störde hennes koncentration. Maria sade att hon inte fick någon extra känsla av övningen, men medgav samtidigt att det knappast var meningen heller. Så som Kabat-Zinn (1994) påpekar är inte målet med meditation att uppnå någon specifik känsla. Även Elina hade tidigare erfarenheter av exempelvis sittande och liggande meditation, och hon tyckte att det här fungerade bättre, för hon ansåg att här krävdes inte någon total avslappning. Hon tyckte även om att man kunde koppla hästens rörelse till body scan-övningen, att man inte enbart behövde gå igenom sin egen kropp.

Maria tyckte att övningens aktiverande del kunde ha varit mycket mera aktiv, hon tyckte att skillnaden inte blev tillräckligt tydlig mellan de två delarna. Något positivt såg hon ändå i övningen – då hon red ut i terrängen och lyssnade på inspelningen så märkte hon att hon inte såg sig omkring så mycket som hon brukade:

”... På något sätt stängde man in sig i en egen värld”⁶

Hon berättade att det inte kom så mycket så kallade ”tänk om”- tankar som det brukade, exempelvis ”tänk om det gömmer sig en älg bakom trädet”. Att kunna släppa taget av sådana tankar är en väsentlig del av mindfulness – då vi tänker på det förflutna eller framtiden är vi inte medvetet närvarande i nuet (Kabat-Zinn, 1994).

⁶ ...Että jotenkin sulkeutui helpommin semmoiseen omaan maailmaansa.

Respondenterna hade även provat på att göra body-scan-övningen utan att lyssna på inspelningen, och det hade gått väldigt mycket snabbare, på cirka två minuter. Därför tyckte alla att det är nödvändigt att ha instruktioner att lyssna på.

Kvaliteten på inspelningen väckte en del diskussion. Maria nämnde att hon blev en aning frustrerad av att höra samma röst i hörlurarna i början av varje ridpass, hon fick känslan av att hon ville komma i gång med ridningen och inte bara gå och lyssna. Merja däremot konstaterade att inspelningen var tydlig och nyttig och att rösten var lugnande. Modellen var ju densamma varje gång och det skedde en liten automatisering i kroppen, men ändå hävdade hon att effekten var lika bra varje gång. Merja märkte att ju fler gånger hon lyssnade på övningen, desto mer fastnade hon vid detaljer och koncentrationen riktades till exempel på röstens olika nyanser. Hon menade ändå att hon aldrig förr fått en så stabil känsla i kroppen och aldrig under någon ridlektion tidigare suttit så bra på hästen. Merja tyckte även att den goda känslan i kroppen och sinnet fortsatte länge efter att hon slutat lyssna på övningen – känslan var god och lugn.

Kajsa upplevde följande nytta av övningen:

*"Jag har slappnat av och min häst har slappnat av. Jag har lust att säga till alla att de ska lyssna på den inspelade övningen! Jag ser så mycket problemfall där hästen och ryttaren inte har någon kontakt med varandra. Det här skulle kunna föra dem samman."*⁷

Hon tyckte att det var lika trevligt att lyssna på övningen varje gång – det kändes nästan som att ha en "virtuell ridlärare", och hon skulle gärna i fortsättningen göra mera av denna typ av övningar. Hon berättade att hon av naturen är väldigt energisk och aktiv och att det i synnerhet därför gjorde gott att ta det lugnt och slappna av och enbart koncentrera sig på att lyssna på instruktionerna.

En del av respondenterna nämnde att de ibland dömde de sig själva onödigt hårt ifall tankarna gled i väg. Bland annat sade Jonna att det var svårt att rikta uppmärksamhet-

⁷ No minä olen ainakin rentoutunut ja hevonen on myös rentoutunut. Sitten minulla on koko ajan sellainen himo, että sanon kaikille että "vitsi teidän pitäisi tehdä tämä nauha!". Kun minä näen niin paljon semmoisia ongelmatapauksia, missä hevosella ja omistajalla ei ole minkään näköistä yhteyttä. Niin tämä voisi ehkä vähän juurruttaa niitä yhteen.

en på övningen när tankar som exempelvis "varför kan jag inte det här?" dök upp. Ändå menade hon att med hjälp av övningen har hon lärt sig att koncentrera sig bättre på kroppen.

Lena lyssnade på inspelningen i bilen när hon körde till stallet, men ändå tyckte hon att hon lyckades överföra den fokuserade känslan till ridningen. Hon nämnde att hennes häst är väldigt känslig, så det var nyttigt att kunna nollställa dagens stress och andra tankar innan hon mötte hästen. Hon upplevde även att övningen var bra för hennes sits, då det talades en del om tyngdpunkt, stabilitet och symmetri. Lena hade märkt att hon blivit lugnare både fysiskt och psykiskt på hästryggen. Hon hade också nytta av övningen i det privata livet – hon accepterade sina känslor bättre och klamrade sig inte fast vid dem lika hårt som tidigare. Hon sade att hon kommer att använda meditation även i fortsättningen.

En av respondenterna, Milla, berättade att hon redan tidigare brukat genomföra denna typ av meditation när hon mött hästen och förberett den inför ridpasset. Hon tyckte att den inspelade övningen skulle kunna börja redan då rytturen hämtar hästen från hagen och börjar borsta den.

Längden på övningen och balansen mellan den mer avslappnande och den aktiva delen väckte en hel del diskussion. Merja sade att hon tänker fortsätta lyssna på övningen i början av varje ridpass, men kanske som en aningen kortare version (nu var övningen 13 minuter lång). Hon funderade också på att utelämnat den aktiva delen, eftersom den lugnare delen fungerade bättre för henne. Milla å sin sida tyckte att övningen var för lång, och hon berättade att hennes energinivå sjönk för mycket så att hon blev alldeles för avslappnad. Längden på övningen väckte känslor av frustration hos henne.

5.6 Koncentration och medveten närvaro

Jag var intresserad av att höra respondenternas upplevelser av koncentration och medveten närvaro. Förändrades känslan av koncentration under tiden de lyssnade på övningen? Hur kändes det efteråt? Kunde de se några långsiktiga effekter, kändes koncentrationen annorlunda under de två veckor som undersökningen pågick?

En av respondenterna, Maria, tyckte att koncentrationen var intensiv enbart då hon lyssnade på övningen. Hon hävdade att så fort hon tog av hörlurarna var känslan den samma som tidigare. Hon kunde inte heller se någon skillnad i sin koncentration under

de två veckorna som undersökningen pågick. Resten av respondenterna hade dock annorlunda upplevelser. Exempelvis ansåg Merja att hon har blivit mer medveten om sin kropp och att hon snabbare lägger märke till olika känslor, till exempel känslor av obehag, i kroppen. Hon sade att hon förut bara ridit och försökt få kroppen att lyda på ett mekaniskt sätt, men att tillvägagångssättet nu är mjukare och mer accepterande. Liknande resultat har framkommit i tidigare studier med idrottare – att tankarna och rörelserna blir mer naturliga och mjukare (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012).

Elina berättade att hon nu har märkt hur ofta hon försöker utföra flera uppgifter samtidigt i vardagen. Hon har bland annat ertappat sig själv med att inte lyssna på vad folk berättar för henne. Hon menade att det ännu inte har skett någon stor förändring, men att hon har börjat jobba på saken. Hon berättade även att under de senaste fyra åren, då hon har jobbat med sin personliga idrottspsykolog, har det skett en stor förbättring i hennes koncentration.

Fyra av respondenterna berättade att den avslappnade känslan fortsatt hela ridpasset igenom efter att de inlett passet med att lyssna på övningen. Kajsa menade att hon ofta var på lite negativt humör när hon kom till stallet och började förbereda hästen; bland annat var det jobbsaker som snurrade i huvudet på henne, och hon kände sig oftast stressad. Hon tyckte att all stress försvann eller glömdes bort under övningens gång, och efter att hon tagit av sig hörlurarna tyckte hon att hon kunde fokusera helhjärtat på själva ridningen. Att meditation är en användbar teknik i stresshantering har framkommit i bland annat Kabat-Zinns (1994) forskning. Hans MBSR-program är utvecklat speciellt för stresshantering (Kabat-Zinn, 1994).

Även Lena upplevde liknande effekter efter att ha lyssnat på ljudfilen:

"Liksom att man är mycket mera närvarande. När jag är just en sådan där människa att mina tankar vanligtvis flyger ganska långt borta... Så nu var man mera liksom där i stunden"

Hon berättade att hon har försökt överföra känslan av att vara närvarande till vardagen och till studierna men att hon måste jobba mer med det. Charlotta å sin sida menade att den trevliga känslan efter övningen ofta fortsatte efter stallet, exempelvis hemma.

Själva ridningen och att få vara med hästen kan också ses som en slags mindfulness-övning, som Milla nämnde:

*"Ridning är för mig ett sätt att koppla av från vardagen – jag behöver inte prata med någon, jag kan bara var med djuret ... Det är min egen stund, mitt sätt att njuta"*⁸

5.7 Hästen och kontakten med hästen

Alla respondenter uppgav redan i ett tidigt skede av intervjun att de hade en god kontakt med hästen. Jag ville ändå höra om de känt någon skillnad i denna kontakt eller hos själva hästen under undersökningssprocessens gång.

Maria ansåg att det var svårt att lyssna på den inspelade övningen och rida samtidigt. Hon tyckte att hennes häst ibland höll på med något helt eget, som störde hennes koncentration. Hon nådde således inte känslan av att "vara ett med hästen". Maria har börjat tänka mer på att hennes häst är lite för energisk ibland, och hon märkte att övningen avslöjade ganska många svagheter och brister i hennes egen ridning. Hon märkte att hon även själv var ganska nervös och överaktiv, så det kan hända att hennes egen nervositet smittar av sig på hästen. Då hon helt och hållet fokuserade på övningen och enbart lyssnade på body scan-ljudfilen, märkte hon att hästen också slappnade av och började frusta. Detta hände med båda hästarna som hon rider:

*"Hästarna gav respons genast"*⁹

Responserna som Maria såg hos hästarna var både mental och fysisk avslappning. Det sägs att hästarna är rytternas speglar (Kyrklund, 1996), och det kunde alla respondenter bekräfta. Elina sa att hon under processens gång märkte att både hennes häst och hennes hund är helt som hon själv. Hon hittade många nya nyanser i sin hästs beteende:

"Nytt var faktiskt att jag insåg att min häst bara klär mina tankar till action"

Elina ansåg även att kontakten med hästen blev bättre – det kändes som att hästen var bättre med i det hela. Även Merja och Jonna tyckte att det kändes som att de var "ett med hästen". Känslan av att vara "ett med hästen" är eftersträfvansvärd i ridning (Löf-

⁸ Minulle se ratsastaminen on pako sille että minun ei tarvitse puhua ihmisten kanssa ja minä saan olla vaan tämän eläimen kanssa... minä menen nautiskelemaan, tämä on minun oma hetkeni.

⁹ Että kyllä ne hevoset antoivat siihen vasteen heti.

gren, 2009). Jonna påpekade att hennes tygelkontakt blev mjukare och bättre. Merja menade att hon mycket bättre uppmärksammade hästens rörelser och exempelvis takten i gångarterna. Hon märkte att hästen njöt av den avslappnade delen av body scan-övningen, men att det lätt blev lite protester då hon skulle börja ta mera kontakt med tygeln och rida mer aktivt. Ändå tyckte Merja att hästen rörde sig mycket bättre då hon hade fått en bättre hållning i kroppen efter att ha lyssnat på den inspelade övningen. Forskning visar att ryttarens hållning och balans återspeglas hos hästen (McGreevy & McLean, 2012). Kajsa tyckte också att hästen var mycket mer avslappnad efter att hon lyssnat på övningen, och denna effekt såg hon hos alla hästar som hon red under två veckors tid.

En mer accepterande och förlåtande attityd gentemot hästen uppstod – om hästen gjorde något icke-önskvärt gjorde ryttaren inte något större nummer av det. Detta resultat är centralt; ryttaren måste vara lugn och låta hästen göra misstag för att lärandet ska kunna ske optimalt hos hästen (Kaimio, 2004). Respondenterna menade att kontakten med hästen blivit bättre, och att hästen blivit mera koncentrerad på ryttarens signaler. Charlotta menade att hästen visserligen slappnade av och började ta längre och lugnare steg, men att den ändå jobbade. Hon påpekade att hästen inte hade ledigt bara för att den var mentalt avslappnad:

”När min andning förändras så märker jag det genast hos hästen. Det blir längre steg och egentligen blir det en dialog, en positiv dialog med hästen!”¹⁰

Hon tyckte att hästen var mer känslig och lydig efter att hon lyssnat på inspelade övningen.

5.8 Kroppsmedvetenhet och ridning

Studier visar att mindfulnessövningar kan öka idrottarnas kroppsmedvetenhet och kroppskännedom (Gardner & Moore, 2007). Jag var således intresserad av att höra om respondenterna känt någon skillnad i kroppen, i kroppsmedvetenheten eller i själva ridningen. Naturligtvis spelar även tidigare erfarenheter en stor roll, som till exempel tidigare idrottsbakgrund. Att vara medveten om sin kropp är väsentligt för ridningen, för hästen styrs i bästa fall med väldigt lätta signaler från ryttaren (Kaimio, 2004), signaler som hen ger med olika delar av sin kropp. Dessutom talar många ridlärare också om

¹⁰ Oma hengityskin, kun se muuttuu ja rentoutuu niin minä näen sen hevosessa myöskin. Että tulee pidempää askelta ja silleen että se oikeastaan niin kuin tuottaa dialogin, positiivisen dialogin hevosen kanssa!

specifika kroppsdelar. Medvetenheten om var dessa befinner sig och hur de känns är väsentligt för att få maximal nytta av ridlektionen.

De respondenter som berättade att de av naturen är relativt spända i kroppen märkte att deras kropp kändes mjukare efter body scan-övningen. Maria la även märke till att hennes sinnestillstånd har stor betydelse – om hon är nervös eller irriterad blir hon fortsatt styv i kroppen. Hon menade att hon har varit mer uppmärksam och att hon funnit nya aspekter i sin ridning med hjälp av mindfulness. Hon funderade dock på hur denna typ av avslappning fungerar för andra hobbyryttare, och hon misstänkte att de kan bli ännu mer flegmatiska än förr och att sportigheten i ridningen då försvinner. Målet med mindfulnessövningar är inte att slappna av, men respondenterna i mindfulnessinterventioner rapporterar ofta om avslappning (Bear, 2003, refererat i Thompson et al., 2011).

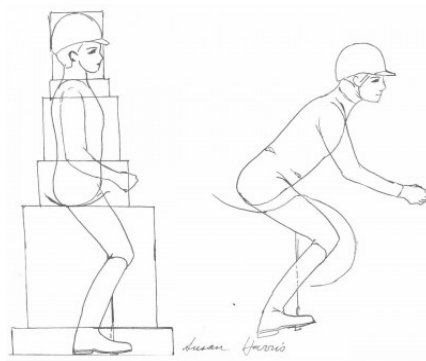
Elina nämnde att hon redan tidigare varit väldigt kroppsmedveten på grund av sin långa idrottskarriär. Ändå ansåg hon att hon lagt mera märke till andningen och dess riktning och att hon inte längre spänner hela kroppen när hon vill aktivera magmusklerna. Hon menade också att i och med att hon slappnat mera av i ansiktet (som man uppmuntras att göra i body scan-övningen), så har hela kroppen blivit lite mer avslappnad, på ett positivt sätt.

Att få en stabil, symmetrisk och välbalanserad sits är något som alla ryttare drömmer om och jobbar med dagligen. Merja hävdade att med hjälp av mindfulness fick hon en så bra sits att hon aldrig tidigare suttit så bra på hästryggen:

”Sitsen blev väldigt stabil – kroppen var i bra balans i sadeln”¹¹

Merja nämnde en bild från boken Centrerad ridning (Figur 2) där ryttarens kropp består av pusselbitar som alla ska ligga symmetriskt och jämnt intill varandra. Merja menade att hon kände sig exakt som den bilden. Hon påpekade även att det var lättare att följa med hästens rörelser då hon hittade den goda balansen.

¹¹ Sain sen istunnan tosi vakaaksi. Siis semmoiseksi että kroppa oli tosi tasapainoinen siinä satulassa.



Figur 2. Byggstenarna i centrerad ridning.

(<http://theholistichorseandrider.com/2015/11/12/centered-riding-the-four-basics/>)

"Alla ryttare borde prova på det här!"¹²

Så utbrast Kajsa som svar på frågan om hennes ridning eller kroppsmedvetenhet hade känts annorlunda de föregående två veckorna. Hon tyckte det var häftigt att exempelvis kunna tänka på att slappna av i armarna och genast få respons av hästen.

Alla ansåg att de märkt en förändring i kroppsmedvetenheten. Ridningen har inte förändrats drastiskt, men de uppmärksammar saker och ting i kroppen lättare än förr. Att idrottare kan nå en ökad kroppsmedvetenhet med hjälp av mindfulness har visats i flera studier tidigare (Gardner & Moore, 2007, Kaufman et al., 2009 & Thompson et al. 2011). Respondenterna nämnde även att de aktivt påminner sig själva om de olika delar av kroppen som är väsentliga för ridningen. Denna påminnelse kan betraktas som ett slags ankare som hjälper ryttaren att föra koncentrationen tillbaka till nuet (Kabat-Zinn, 1994). Body scan-övningen var dock ingen magisk lösning på alla problem i ryttarens kropp eller allmänt i ridningen, men det var inte heller meningen.

5.9 Tankar kring mindfulness

Respondenternas åsikter, tankar och upplevelser när det gällde mindfulness på ett allmänt plan intresserade mig – hade de fått en negativ eller positiv bild av det hela? Största delen av respondenterna var väldigt positivt inställda och tacksamma för att de fått vara med i studien – de tänkte fortsätta med övningarna även i framtiden. Dock fanns det variationer i åsikterna här också. Den största frågan blev hur man skulle kunna koppla mindfulness till ridningen på ett ännu effektivare sätt, där även hästen

¹² Pitäisi ihan kaikille ratsastajille tätä suositella

skulle vara inkluderad. Ett förslag var även att respondenterna skulle samlas och diskutera sina erfarenheter och delvis blandade känslor.

Djupare mentala effekter av övningarna kunde också ses – Merja berättade att tidigare har hennes ridning i viss mån präglats av prestationsångest även om hon är hobbyryttare. Hon vill utvecklas, och nu tyckte hon att hon hade utvecklats mycket på en kort tid men att sinnet ändå var lugnt och tankesättet mjukare och mer tillåtande. Detta är helt i överensstämmelse med tidigare forskningsresultat (Kabat-Zinn, 1994 & Kee et al., 2012).

Jobbrelaterad stress lyftes fram i flera av intervjuerna. Stressen påverkar ridningen, och det skulle vara viktigt att inte ta med sig arbetsrelaterade tankar till stallet. Mindfulness är en användbar metod i stresshantering, vilket bland annat Kabat-Zinns (1994) program MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) har visat. Respondenterna påpekade att i denna hektiska värld är det viktigt att människor lär sig sätt att hantera stress och press. De menade att mindfulness är ett bra verktyg för alla. En del av respondenterna påpekade att det skulle vara mer rättvist mot hästarna ifall alla ryttare gjorde en liten meditationsövning redan innan de kom till stallet, eller i början av ridpasset. Både Elina och Merja ansåg att det skulle vara bra om ryttarna "tömde huvudet" på all jobbrelaterad stress innan de mötte hästen. Dock medgav Elina att ibland kunde själva utförandet av mindfulnessövningen kännas som ytterligare en stressfaktor:

"Ibland om man var jätte stressad så kändes de som en till, extra, stress. Men sen när man fick övningen gjord så fatta man att det var ingen stress över huvud taget att göra övningen och att det var jätte skönt ... Åtminstone jag har en sådan där ro efter att jag har gjort övningen"

Elina menade även att på ett allmänt plan har hon börjat fokusera mer på det hon egentligen gör – hon har slutat svara i telefonen då hon rider och hon har försökt fokusera mer på alla vardagliga uppgifter och på att utföra dem helhjärtat. Hon nämnde att ridningen har påverkats på en mental nivå – att tanken att ridning är den bästa idrott hon vet har förstärkts.

Andra positiva effekter som respondenterna märkt under processens gång var bland annat att ryttaren blir mer "ett med hästen". Mindfulness hjälper ryttaren att varva ned och ta det lugnt och detta smittar genast av sig på hästen. Lena nämnde att normalt är

hennes humör väldigt varierande och hon kan komma till stallet på väldigt dåligt humör efter en dålig dag. Under de två veckor då hon gjorde mindfulnessövningarna var humöret mycket jämnare, och hon hade en bra känsla inombords hela tiden trots att stressen med jobb och studier fortsatte lika intensivt som förr. Hon berättade att hon tänkte fortsätta att använda övningarna, särskilt som hon tänkt börja tävla på hösten och kanske skulle känna sig nervös inför tävlingarna. Gardners och Moores (2007) modell MAC (*Mindful Acceptance Commitment*) är en välutforskad metod som används mycket bland toppidrottare. Således är mindfulness en användbar metod även inom tävlingsritt.

Mindfulness kräver en del engagemang och övning (Kabat-Zinn, 1994). Charlotta undrade om hon skulle ha utfört övningarna lika noggrant om hon inte hade varit med i en studie. Hon kom ihåg att hon någon gång hade köpt en applikation med liknande övningar, som hon aldrig slutförde. Charlotta konstaterade att det säkert till en början är nödvändigt att övningarna är lite obligatoriska på något vis. Senare, när man märkt effekterna, är det lättare att fortsätta och göra mindfulness till en vardagsrutin. Att göra mindfulness som en del av vardagen är centralt för att den medvetna närvaron ska utvecklas långsiktigt (Kabat-Zinn, 1994 & Langer, 1989).

5.10 Upplevelser av ridundervisning

Slutligen ville jag höra om ryttarnas upplevelser av och tankar kring ridundervisning. Jag ville höra om deras erfarenheter från tidigare och hur detta nya, annorlunda tillvägagångssätt passade eller inte passade ihop med deras tidigare upplevelser. Som tidigare nämnts har ridundervisningen sina rötter i det militära (Kyrklund, 1996) och det finns många olika slags instruktörer. En av respondenterna sade att hon absolut föredrar den mer traditionella undervisningsstilen som fokuserar mest på hästen och på ridteknik. De övriga tyckte att mindfulness antingen borde integreras i mer traditionell ridundervisning eller alternativt bli en självständig del av en större helhet som skulle innehålla både mindfulnessövningar och tekniska instruktioner.

Flera påpekade i ett tidigt skede av intervjun att de ansåg att ridundervisningen pedagogiskt ligger mycket efter andra idrottsgrenar och deras coaching. Exempelvis menade Elina att det inte stödjer lärandet om läraren enbart klagar på saker som ryttaren gör fel, eller berättar hur ryttaren ser ut då hen gör fel. Läraren borde naturligtvis tala om för eleven vad hen borde göra i stället för det felaktiga agerandet. Elina påpekade att de mindfulla instruktionerna var bra för att de var accepterande och inte alls dö-

mande. Hon gillade till exempel sitt individuella fokusområde, där hon skulle fokusera på foten och dess rörlighet:

"I den här typen av undervisning kom det inte alls fram är du bra eller dålig. Det skulle ha varit väldigt stor skillnad om läraren skulle ha sagt att jag har dålig rörlighet i min fot. Då skulle mitt självtal ha blivit negativt och då blir man lätt negativ mot hästen också"

Elina påpekade också att ifall ryttaren har en negativ inställning eller är stressad, är det omöjligt för hen att ge rätt sorts belöning till hästen. Hon menade att då hela ridningen egentligen går ut på tajmning och att vid rätt tidpunkt belöna hästen så att den lär sig, så är det ingen genuin belöning för hästen om ryttaren ändå är spänd i kroppen, för hästen känner av det. Rätt tajmning och belöning är även enligt Kaimio (2004) och McGreevy & McLean (2010) grunden för hela ridningen och kommunikationen med hästen.

Att hitta den rätta känslan är en viktig aspekt i ridningen (Wanless, 2007 & Löfgren, 2009), och majoriteten av respondenterna menade att det lyckades bättre med hjälp av mindfulnessövningar och instruktioner som är accepterande, inte värderande. Till exempel menade Merja att resultatet blev mycket bättre då hon själv måste tänka aktivt och inte bara mekaniskt flytta någon kroppsdel några centimeter åt något håll. Hon påpekade att hon lärde sig mera och på ett mycket positivare sätt än förr. Hon menade att lärandet också var mer djupgående, och detta stödjer Langers (1997) forskningsresultat. Kajsa tyckte också att det var mer effektivt att själv vara tvungen att klura ut hur man ska sitta i stället för att lyssna på mekaniska instruktioner, som är svåra att införliva med ridningen. De mekaniska instruktionerna glöms bort snabbt, och kroppen hålls inte länge i en position som någon lärare med hjälp av mekaniska instruktioner har åstadkommit.

Det är oerhört viktigt att instruktören har empati och också själv är närvarande i stunden och kan läsa av situationen (Ragoonaden, 2015). Charlotta påpekade hur viktigt det är att läraren förstår att ryttaren är en psykofysisk helhet som dessutom har ett levande djur under sig. Hon menade att lärare med medkänsla och sympati är sällsynta, men guld värda.

En idé som återkom i intervjuerna var att både börja och avsluta ridlektionen med mindfulness. Till en början exempelvis en body scan-övning, sedan traditionell undervisning och till sist en tacksamhetsövning. Då skulle det kanske vara lättare att ta emot

de tekniska instruktionerna, om både kroppen och sinnet var mer närvarande i stunden efter body scan-övningen. Att hela ridundervisningen skulle gå ut på mindfulnessövningar trodde ingen av respondenterna på, den tekniska biten behövs också.

5.11 Sammanfattning av resultat

Den nya undervisningsmetod som testades i ridundervisningen väckte en hel del diskussion bland respondenterna. Under intervjuerna funderade alla djupgående på ridundervisning som helhet och dess komplexitet – ridpedagogen måste kunna beakta hästen, ryttaren, deras samarbete samt miljön. Även kommunikationen mellan ryttaren och ridläraren spelar en stor roll (Zetterqvist Blockhuis, 2004).

Att ryttarens mentala tillstånd tydligt återspeglas hos hästen (Kyrklund, 1996, Löfgren, 2009 & Diaz, 2009) kunde bekräftas i studien. Även om resultatet i min studie baserar sig på respondenternas subjektiva upplevelser kan deras upplevelse av hästens reaktioner ses som tillförlitlig eftersom de känner sin egen häst. Enligt studien kan mindfulness användas som ett verktyg för att uppnå ett lämpligt mentalt tillstånd för ridningen. Att definiera det lämpliga mentala tillståndet är svårt, för det är en väldigt subjektiv upplevelse och alla individer upplever det antagligen mycket olika. Därför är mindfulness en passande metod, för man inte kan göra rätt eller fel, utan alla har sitt individuella sätt att förverkliga det. Dock kan vissa generaliseringar göras, och mental avslappning, öppet sinne (Kabat-Zinn, 1994) och koncentration kan ses som väsentliga faktorer för att ridningen ska lyckas på bästa möjliga sätt. Dessa komponenter är även byggstenar för flow-upplevelser (Gardner & Moore, 2007), som i sin tur främjar idrottsprestationer. Respondenterna upplevde mental avslappning och nämnde att de blev mer medvetna om händelserna i såväl den egna kroppen som i hästens kropp. De nämnde även att uppmärksamheten riktades mer inåt, och detta resultat överensstämmer med tidigare forskningsresultat (Kee et al., 2012 & Birrer, Röthlin & Morgan, 2012).

Acceptans är en väsentlig del av mindfulness (Kabat-Zinn, 1994). Majoriteten av respondenterna upplevde att de utvecklat en mer förlåtande attityd gentemot den egna kroppen och hästen. Även om ingen form av teoriundervisning om mindfulness ingick i undersökningen, så nämnde ändå flera av respondenterna att de upplevde mer acceptans gentemot sig själva än tidigare. Acceptansen hade utvecklats via den inspelade övningen och de individuella fokusområdena, som inte bedömde eller värderade prestationen på något sätt.

Övningarnas uppbyggnad väckte även en hel del diskussion. Det ser ut som att det är väldigt individuellt hur man upplever den mer aktiva delen av body scan-övningen: de som ansåg sig vara lite för snabba i vändningarna tyckte mer om den lugnare delen, medan de som behövde mer energi i sin ridning gillade den aktiva delen. Även hästens energinivå spelade en roll – de som hade pigga hästar ville ha mer lugnande övningar och vice versa. Det fanns också tydliga skillnader i hur respondenterna upplevde längden på övningen – en del tyckte att den var alldeles för lång, medan andra tyckte att den var lämplig. I verkligheten var den lite över 13 minuter lång, men respondenterna gissade på allt mellan 8 och 20 minuter.

De individuella fokusområdena (enligt Langers, 1997, principer) upplevdes som relativt abstrakta och respondenterna ville gärna ha mer kött på benen. Delvis kan detta bero på ridundervisningens historia, där läraren traditionellt gett en hel del specifika, tekniska instruktioner (Kyrklund, 1996). Respondenterna kände sig osäkra på om de förstått uppgiften "rätt". Idén bakom övningen var att lärandet skulle ske på ett annorlunda sätt än traditionellt – att processen skulle ske inifrån utåt (Langer, 1997). Detta kan dock diskuteras kritiskt – passar denna typ av öppna instruktioner ihop med ridpedagogiken (exempelvis att "fokusera på stabiliteten i höften"), eller krävs det mer konkreta formuleringar (till exempel "du ska vara mera stilla i höften")? Tanken var att en öppen formulering skulle leda till att ryttaren lättare hittade den aktuella känslan som var väsentlig för ridningen (Wanless, 2007) och att kroppen då inte skulle bli styv. Respondenterna hade dock upplevt en tydlig positiv skillnad hos hästen då de koncentrerade sig mera på kroppen, således gav hästen tydlig respons. Enligt Kyrklund (1996) är hästen ryttarens spegel, och detta bekräftades i studien.

Ryttaren ska samtidigt vara stabil och avslappnad (Kyrklund, 1996 & Wanless, 2007), och det är en av ridningens svåraste stötestenar (Wanless, 2007). Då en väldigt skicklig ryttare rider (som till exempel OS-medaljören Charlotte Dujardin) ser det ut som att hen inte gör någonting, att hen "bara sitter" och hästen gör jobbet. I själva verket är det helt tvärtom - ryttaren jobbar mycket med små, djupliggande muskler hela tiden, så att hen kan vara stabil i bålmuskulaturen och sitta symmetriskt i god balans. Ryttaren måste bära sig själv för att hästen ska kunna bära sig själv i god hållning. Målet är exakt att se ut som Charlotte Dujardin – att se ut som att man inte gör något. Det kräver oerhört mycket träning, muskelstyrka och kroppsmedvetenhet.

I min studie försökte jag tillsammans med idrottspsykologen (ridläraren) lägga tyngdpunkten på att respondenterna skulle förstå att mindfulness inte är enbart en "avslapp-

ningsövning”, som så många tror. Naturligtvis krävs det en viss grad av avslappning, speciellt i sinnet, för att inlärning ska ske och ridningen ska lyckas. För att ryttarna inte skulle bli alltför flegmatiska innehöll övningen även en aktiverande del. Som ovan nämnts var åsikterna varierande, och en del av ryttarna gillade den aktiverande delen mer än andra. Denna aspekt kräver vidare utveckling – hur kan ryttaren hitta den optimala muskelspänsten i kroppen utan att bli för styv? En styv och spänd ryttare gör även hästen styv och spänd (Wanless, 2007 & Kaimio, 2004).

Det som tydligt framgår av respondenternas berättelser och av de ifyllda MAAS-blanketterna (*Mindful Attention Awareness Scale*) är att respondenterna ansåg att kroppsmedvetenheten hade ökat under de två veckor som studien pågick (bilaga 5). Majoriteten av respondenterna ansåg att de fått en bättre helhetsuppfattning av kroppen, och att de lättare kunde göra små korrigeringar i ridningen via den egna sitsen. På basis av MAAS-frågeformuläret kan det konstateras att hos fyra av respondenterna kunde man se en tydlig förbättring i hur lätt de uppmärksammade obehag i kroppen, som till exempel ömhet. Detta resultat som innebär en ökad kroppsmedvetenhet överensstämmer med tidigare forskning inom mindfulness, såväl inom idrotten (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012, Gardner & Moore, 2007 & Kaufman et al., 2009) som utanför idrotten (Kabat-Zinn, 1994). Överlag var resultaten av MAAS-formuläret varierande – fyra hade en tydlig förbättring i poäng (upp till 15 poängs förbättring, maximipoäng 90), två hade en poäng bättre resultat på andra omgången (således ingen märkbar skillnad), medan två av respondenterna hade aningen sämre resultat efter att de utövat mindfulness. Resultatet var bara några poäng sämre så det var ingen märkbar skillnad, men det var dock ett intressant faktum att hälften hade en tydlig förbättring i resultatet medan några knappast uppvisade någon förändring alls. MAAS-formuläret användes som stöd för analysen av de kvalitativa forskningsintervjuerna.

Skillnad i koncentration kände respondenterna tydligast då de lyssnade på ljudfilen. Upplevelserna var aningen varierande i fråga om hur länge känslan fortsatte efteråt. En del tyckte att de var koncentrerade hela ridpasset igenom, medan andra ansåg att koncentrationen blev sämre så fort de slutat lyssna på ljudfilen. Två veckor är naturligtvis en väldigt kort tid, och bland annat i Kabat-Zinns (1994) interventioner handlade det alltid om minst åtta veckor. Det vore intressant att fortsätta studera mindfulness inom ridundervisningen och se om upplevelserna förändrades efter en längre tidsperiod. Fler idéer om vidare forskning finns nedan i diskussionsdelen.

6 Slutdiskussion

Syftet med denna studie har varit att undersöka hur mindfulness kan användas som ett verktyg inom ridpedagogiken för att stödja ryttarens lärande och prestation. Forskningsfrågorna var formulerade enligt följande: 1. Främjar mindful learning som metod ridundervisningen? 2. Hur upplever eleverna användning av mindfulness i undervisningen?

I det föregående kapitlet analyserades resultaten av studien, och de diskuteras vidare i detta kapitel. Ett resultat som kan nämnas är att individens tidigare erfarenheter, upplevelser och bakgrund påverkar hur hen upplever användning av mindfulnessmetoder i ridundervisning. Överlag förhöll sig respondenterna positivt till mindfulness, men metoden verkar fungera bättre för vissa personer än för andra. De olika upplevelserna beror antagligen på bland annat olika temperament, attityder, tidigare erfarenheter och livssituationer. I studien var jag intresserad av att höra respondenternas subjektiva upplevelser av den nya undervisningsmetoden. Då jag i analysprocessen drog slutsatser om en rad olika upplevelser var jag väldigt noggrann med att inte övertolka det som respondenterna sagt i intervjuerna – speciellt då jag har en stark egen bakgrund inom ridsporten. Vissa likheter kan ses i respondenternas berättelser: kroppsmedvetenheten ökade, kontakten med hästen förbättrades, hästen gav respons på en ökad medveten närvaro och attityden gentemot en själv blev mer förlåtande.

Det kan konstateras att forskningsfrågorna blev besvarade – mindfulness har en plats i den moderna ridpedagogiken. Mindfulness har inte tidigare studerats inom ridpedagogiken, så undersökningen innebär ett helt nytt fält för metoden. Traditionell ridpedagogik och teknikträning behövs fortfarande, men mindful riding kan ses som ett tillägg till den klassiska undervisningen. Mindfulness som metod erbjuder verktyg för såväl ridläraren som ryttaren – det är viktigt att ridläraren har hjälpmedel för att få ryttaren att slappna av. Ett avslappnat sinne är väsentligt för både lärandet (Langer, 1997) och ridningen – så att hästen lättare kan förstå vad ryttaren är ute efter (Wanless, 2007 & Löfgren, 2009). Respondenterna nämnde även att den långa listan på allt som borde ändras i deras ridning och som de vanligtvis tänker på när de rider fick mindre betydelse. De hävdade att de i stället fokuserade på en uppgift i taget och kunde se den egna kroppen som en helhet. Gardner och Moore (2007) har visat att ju mera idrottare tänker, desto sämre presterar de. Då idrottaren uppvisar mindre kognitiv aktivitet, alltså tänker mindre, presterar hen bättre (Gardner & Moore, 2007).

De ovannämnda resultaten i denna studie stöder tidigare forskning inom mindfulness. Bland annat har Kabat-Zinn (1994) visat att via mindfulnessövningar ökar individens acceptans gentemot sig själv och sin omgivning. Detta upplevde även respondenterna i min studie, och ytterligare kan nämnas att acceptansen mot hästen också ökade hos respondenterna. Langer (1997) har i sina undersökningar kommit fram till att då läraren inte använder förutbestämda kategorier i undervisningen sker elevens lärande mer djupgående – inifrån utåt. Även respondenterna i min studie ansåg att då de fick sina individuella fokusområden skedde deras lärande på ett grundligare sätt; de måste själva klura ut vad de skulle göra med sin kropp. De upplevde att då kändes kroppen mer naturlig och kroppsdelarna "föll på plats" (se figur 1). Då ryttarens sits är stabil men ändå naturligt följer med hästens rörelse, kan hästen röra sig optimalt (Kyrklund, 1996). Respondenterna ansåg också att de blivit mer medvetna om kroppen. Att kroppsmedvetenheten ökar med hjälp av mindfulnessövningar har visats bland annat i studier av Kabat-Zinn (1994) och Kaufman, Glass & Arnkoff (2009).

Birrer, Röthlin och Morgan (2012) har i en studie visat att formell praktisering av mindfulness ökar den vardagliga medvetna närvaron hos individen. Även en del av respondenterna i min studie nämnde att mindfulness hjälpt dem att hantera stress och sorg i vardagen samt i arbets- eller studielivet. Kabat-Zinn (1994) har skapat stresshantlingsprogrammet MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), som baserar sig på olika meditationsövningar. Det kan alltså noteras att respondenterna fått nya verktyg för sin dagliga stresshantering. Resultaten av studien är således lätta att tillämpa även utanför ridsporten, i vardags- och arbetslivet. Studien kan med andra ord användas även i andra sammanhang än inom ridning.

Resultaten ger ett fungerande ramverk för vidare diskussion och forskning när det gäller användning av mindfulness i ridundervisning. En svaghet i studien är att man inte kan se någon långtidseffekt av mindfulness i en endast två veckor lång studie. Samplet var också litet.

En faktor som även bör tas i beaktande när det gäller studien är ridlärarens bakgrund som idrottspsykolog och hennes erfarenheter. Hon är psykolog, ridlärare och internationell tävlingsdomare och har en lång och omfattande karriär bakom sig. Under en ridlektion använder hon hela den "verktygslåda" som hon har med sig – all sin kunskap från de olika disciplinerna. Det är omöjligt att ta bort vissa delar av hennes undervisningsstil, det går inte att säga att under ridlektionen använde hon sig enbart av mindful learning. Det är dock inte heller meningen att hela den traditionella ridundervisningen

ska ersättas med mindfulness – tvärtom, tanken är att mindfulness kan berika ridpedagogiken och ge fler verktyg till såväl ryttare som lärare. För att eleverna ska våga prova en ny metod i en undervisningssituation är det viktigt att miljön och kontexten är trygg (Terjestam, 2010). Läraren ska vara sympatisk och empatisk samt kunna bygga upp den rätta stämningen (Jennings, 2015). Ryttaren måste kunna lita på ridläraren (Zetterqvist Blockhuis, 2004) för att det ska vara möjligt att slappna av och fokusera på nuet.

I en fortsättningsstudie, med större sampel, skulle det vara intressant att inkludera något slags personlighets- eller beteendetest. I min studie kunde man tydligt se att erfarenheterna varierade mellan respondenterna, och en del av dem analyserade situationen själva med bland annat yttranden som ”jag är alltid lite för snabb i vändningarna, så det där med avslappning, att lugna ner sig, var viktigt för mig” (Kajsa). Det skulle vara intressant att se om man kan se tydliga skillnader i upplevelsen av mindfulness hos olika personer. Till exempel Marstons (Algert & Watson, 2000) DISC-beteendeanalys skulle kunna vara ett fungerande verktyg. Ett annat sätt att bygga vidare på undersökningen skulle kunna vara att utnyttja Carol Dwecks (2016) teorier om Mindset – att studera hur tänkesättet påverkar mottagligheten för nya undervisningsmetoder. Inom ridpedagogiken trampar forskningen ännu delvis i barnskor, men bland annat vägen till den optimala sitsen hos ryttaren borde studeras vidare.

Källor

- Algert, N. E. & Watson, K. (2000). Behavior Profiles: Its Influence on Your Workplace Environment. *Second Stage Transformation: Creating a new vision in the 21st Century. WEPAN National Conference*. Hämtad från: <https://journals.psu.edu/wepan/article/viewFile/58164/57852>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J.M., Houlihan J.L. & Barbosa-Leiker, C. (2016) Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. *Mindfulness* (7)59-67. DOI: 10.1007/s12671-015-0387-6
- Baltsell, A. & Akhtar, V.L.V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Barab, S. & Squire, K. (2004). Design-Based Research: Putting a Stake in the Ground. *The Journal of The Learning Sciences* 13(1), 1-14. Hämtad från: <https://website.education.wisc.edu/kdsquire/manuscripts/jls-barab-squire-design.pdf>
- Birrer, D., Röthlin, P. & Morgan, G.(2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Springer Science + Business Media* 05 May 2012. DOI: 10.1007/s12671-012-0109-2.
- Byrnes, K. & Bassarear, T. (2015). *Enhancing Learning Through Contemplative Pedagogy* (s.33-47.) I Ragoonaden, K. (Red.). (2015). *Mindful Teaching and Learning – developing a pedagogy of Well-Being*. Maryland: Lexington Books.
- Diaz, T.R.(2009). *Self-Schemas, Goal Orientations, Sport Confidence and Mindfulness in Amateur Equestrians*. Doktorsavhandling, Fielding Graduate University, Institutionen för Psykologi.
- Ditto, B., Eclache, M. & Goldman, N. (2006). Short-Term Autonomic and Cardiovascular Effects of Mindfulness Body Scan Meditation. *Annual Behavior Medicine*, 32(3), 227-234.
- Dweck, C. (2016). *Mindset – Menestymisen Psykologia* [Mindset – Du blir vad du tänker] (J-M. Mustavuori, Övers.). Helsinki: Viisas Elämä.
- Edwards, E.H. (2009). *Bonniers stora hästlexikon*. (L. Eriksson, Övers.). Stockholm: Bonnier Fakta.
- Egidius, H. (2015). *Psykologilexikon*. Natur & Kultur. Hämtad från <http://www.psykologiguide.se/www/pages/?ID=234&Psykologilexikon>
- Fejes, A. & Thornberg, R. (2015). *Handbok i Kvalitativ Analys*. Stockholm: Liber.
- Gallwey, W.T. (1974). *The Inner Game of Tennis*. UK: CPI Group.
- Gardner, F.L. & Moore, Z.E. (2007) *The Psychology of Enhancing Human Performance. The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*. New York: Springer Publishing Company, LLC.

- Jennings, P.A. (2015). *Mindfulness for Teachers – simple skills for peace and productivity in the classroom*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Justesen, L., & Mik-Meyer, N.(2012). *Kvalitativa metoder – från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Vart du än går är du där* [Wherever you go there you are] (Team Media, Falkenberg, Övers.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Kaimio, T. (2004). *Hevosen kanssa* [Med hästen]. Borgå: WSOY/WS Bookwell Oy.
- Kaufman, K.A., Glass, C.R. & Arnkoff, D.B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote Flow in Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 334-356.
- Kee, Y.H., Chatzisarantis N.N.L.D., Kong P.W., Chow J.Y. & Chen, L.H. (2012). Mindfulness, movement control and attentional focus strategies: Effects of mindfulness on a postural balance task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 561-579.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kyrklund, K. (1996). *Kyra ja Ratsastuksen taito* [Dressyr med Kyra] (U. Lindgren, Övers.). Slovenia: WSOY .
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. Boston: Da Capo Press, Perseus Books Group.
- Langer, E.J. (1997). *The Power of Mindful Learning*. Cambridge: Da Capo Press, Perseus Books Group.
- Löfgren, C. (2009). *Den inre ryttaren*. Falun:ScandBook.
- McGreevy, P. & McLean, A. (2010). *Equitation Science*. Malaysia: Wiley Blackwell.
- Merriam, S.B. & Bierema, L.L. (2014). *Adult learning – linking theory and practice*. San Fransisco: Jossey-Bass A Wiley Brand.
- Patton, M. Q (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. California: Sage publications
- Praktisk Medicin (2018). *Sinusarytmi*. Hämtad 5. september 2018, från: <https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/sinusarytmi/>
- Ragoonaden, K. (Red.). (2015). *Mindful Teaching and Learning – developing a pedagogy of Well-Being*. Maryland: Lexington Books.
- Rosenbaum, P. R. (2009). *Design of Observational Studies*. New York: Springer.
- Salomon, G. & Globerson, T. (1987) Skill May Not Be Enough: The Role of Mindfulness in Learning and Transfer. *School of Education, Tel-Aviv University, Tel-Aviv, Israel*. DOI: 10.1016/0883-0355(87)90006-1
- Samuelson, M., Carmody,J., Kabat-Zinn, J. & Bratt, M.A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison journal*, 87(2),254-268. DOI: 10.1177/0032885507303753

Soloway, G. (2015). *Mindfulness-Based Wellness Education* (s. 69-85). I Ragoonaden, K. (Red.). (2015). *Mindful Teaching and Learning – developing a pedagogy of Well-Being*. Maryland: Lexington Books.

Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan – hälsa och lärande bland barn och unga*. Lund: Studentlitteratur AB.

Thompson, R.W., Kaufman, K.A., De Petrillo L.A., Glass, C.R. & Arnkoff, D.B. (2011). One Year Follow-Up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) With Archers, Golfers, and Runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116.

Wanless, M. (2007). *Mielekästä ratsastusta* [Meningsfullt ridande] (L. Kaski, Övers.). Helsingfors: Perhemediat Oy.

Zetterqvist Blockhuis, M. (2004) *Pedagogik för ridlärare – Strömsholmsmetoden*. Västerås: Ridskolan Strömsholm.

Bilagor

BILAGA 1 – Info om studien till respondenterna

Mindfulness ratsastusopetuksessa

Hei!

Opiskelen Aikuis- ja Yleiskasvatustieteitä (Allmän- och Vuxenpedagogik) ja teen Pro Graduani Helsingin Yliopistolla. Työotsikkoni on "Mindful Learning i ridpedagogik", ja kerään tällä hetkellä materiaalia tutkimukseeni. Minua kiinnostaa miten voisimme hyödyntää tietoisuus- ja läsnäolotaitoja ratsastuksessa, ja kuinka ratsastuksenopettaja voisi näitä oppilailleen opettaa. Teen kvalitatiivisen tutkimuksen ja haluan selvittää mitä kokemuksia ja tunteita kyseinen metodi ratsastajissa herättää. Tämän vuoksi prosessi tulee olemaan kaksiosainen: ensimmäisenä tarkoitukseni on havainnoida ratsastustunteja ja toisena haastatella ratsastajia.

Havainnoinnin aikana en keskity itse suoritukseen, vaan kuuntelen opettajan ohjeistuksia ja seuraan ratsastajien toimintaa. En siis määrittele tekevätkö oppilaat oikein tai väärin, koska tietoisuustaitoja harjoittellessa ei ole oikeaa tai väärää tapaa. Haastatteluissa olen kiinnostunut kuulemaan ratsastajien kokemuksia, tunteita, mietteitä ja ajatuksia metodista. Haastattelut äänitetään, ja niitä varten allekirjoitetaan erillinen suostumus. Kaikki materiaali käsitellään luottamuksellisesti, eikä ratsastajan nimeä, henkilöllisyyttä tai kotipaikkakuntaa paljasteta missään. Myöskään hevosten nimiä ei paljasteta tutkimuksessa.

Ratsastustunteja olisi tarkoitus havainnoida sunnuntaina 25.3 ja haastattelut olisi tarkoitus tehdä huhtikuun puolessa välissä, kun ratsastajat ovat harjoitelleet itsenäisesti opettajalta saatuja harjoitteita pari viikkoa. Haastattelut tehdään pääkaupunkiseudulla sopimuksen mukaan. Haastattelun kesto on noin 30-40 minuuttia.

Olisin todella kiitollinen jos haluaisit olla osana tutkimustani ja auttaa minua keräämään materiaalia analysoitavaksi! Tutkimukseen osallistuvat saavat pienen tavaralahjan kiitoksena osallistumisesta.

Vastaan mielelläni kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,

Arnella Nyman 040-533xxxx

BILAGA 2 – E-post till respondenterna

Hei kaikki!

Lisa onkin varmasti välittänyt eteenpäin kirjoittamani infokirjeen teille. Ensi viikon perjantaina tulen havainnoimaan teidän tuntejanne. Haluan painottaa, etten arvostele teidän ratsastustanne, vaan haluan havainnoida opetusmenetelmää.

Olen siis paikalla kasvatustieteilijän roolissa, en kilparatsastajana tai itse valmentajana. :)

Olen ennen kaikkea kiinnostunut teidän kokemuksistanne ja mitä tunteita kyseinen opetusmenetelmä teissä herättää.

Jos tässä ryhmässä on ruotsinkielisiä, tekisin mielelläni haastattelut teidän kanssanne ruotsiksi (koska kirjoitan graduni ruotsiksi), eli ruotsinkieliset voisivat vastata tähän meiliin ruotsiksi, tack!

Huhtikuun alussa olen WorldRanking kisoissa Tanskassa, joten haastattelut haluaisin tehdä reissun jälkeen (tulen kotiin 10.4).

Haluaisinkin nyt jo varata kanssanne haastatteluajat, joten jos aloitamme siitä, että kaikki vastaatte minulle millaiset ajankohdat teille sopisivat ja mikä paikkakunta olisi teille paras haastattelua varten (vaihtoehdot ovat Etelä-Sipoo (kotonani) tai Helsingin keskustassa Yliopiston tiloissa).

Vastaan mielelläni kysymyksiinne :) Kiitos vielä teille kaikille että osallistutte tutkimukseeni!

Ystävällisin terveisin,
Arnella Nyman
Kasvatustieteen kandidaatti
040 533xxxx
(Osoite piiloitettu)

P.S. Tässä vielä graduohjaajani yhteystiedot, jos teillä on kysymyksiä hänelle :)

BILAGA 3 – Info om mindfulness till respondenterna

Ohjeistus ratsastajille (lähetetty sähköpostitse 30.3)

Hei,
tässä vielä tietoa harjoituksesta.

Mindfulnessissa on kysymys tietoisuuden lisäämisestä, huomion suuntaamisesta ja hyväksyvistä läsnäolosta tässä hetkessä. Mindfulness harjoittelu aloitetaan kehotietoisuuden lisäämisestä. Kun suunnataan huomiota kehoon, tullaan paremmin tietoiseksi myös nousevista ajatuksista ja tunteista. Tietoisuuden kautta voimme myös valita uteliaan ja hyväksyvän suhtautumistavan mieleemme ja haastaviin tunteisiin. Kehoskanteriharjoitus lisää kehotietoisuutta, hyväksymistä ja tunnesäätelykykyä. Tietoisuustaitoharjoittelu edistää kehollisia tiloja, esimerkiksi lisää flow- kokemuksia.

Ratsastukseen suunnattu kaksivaiheinen sovellettu mindfulness- harjoitus; Harjoituksen ensimmäisessä osassa sovelletaan mindfulness body scan harjoitusta eli suunnataan hyväksyvää huomiota eri kehon osiin. Harjoituksen tarkoitus ei ole rentoutuminen vaan tietoisuuden lisääminen. Tosin, jos tietoisuuteen nousee jännitystä ja kireyttä, voi tehdä tietoisin valinnan vaikuttaa kehon tilaan esimerkiksi rentouttamalla sitä. Tässä kohtaa ei ole tarkoitus ratsastajana vaikuttaa hevoseen, vaan vain olla ja liikkua mukana hevosen liikkeessä.

Harjoituksen toisessa osassa sovelletaan mindful movement harjoittelua. Harjoituksessa tehdään hitaasti ja tietoisesti aktiivista liikettä, ja pyritään tulemaan tietoiseksi liikkeeseen tarvittavasta fyysisestä panoksesta. Tässä harjoituksessa pyritään herättämään tietoisuutta kehon käytöstä liikkeessä. Ratsastus on aktiivista urheilua, johon tarvitaan koordinaatiota ja kehotietoisuutta. Tässä harjoituksen osassa tullaan tietoiseksi kehosta ja sen liikkeestä samalla kun vaikutetaan hevosen liikkeeseen aktiivisesti.

Harjoitusta ei voi suorittaa oikein tai väärin. Huomion suuntaamisen harjoittaminen lisää keskittymiskykyä ja hyväksymisharjoittelu lisää tunnesäätelytaitoa.

Harjoituksen viimeisessä osassa ratsastaja ratsastaa itsenäisesti valitsemalla tavalla itse valitsemiaan harjoituksia. Ohjauksessa annetaan mindful-periaatteiden mukaan tietoisuutta lisääviä ohjeistuksia itsenäiseen ratsastukseen liittyen istuntaan ja apujen käyttöön. Tällöin olisi tärkeää, ettei yritä tehdä niin kuin olettaa, että ohjaaja ”haluaa”, vaan yrittää tiedostaa kehon luonnollista asentoa tai tapaa toteuttaa tehtävä.

Ensimmäinen kerta on ohjattu harjoitus, joka kestää noin 20 min, jonka päälle tulee itsenäinen ratsastus ja yksilöidyt ohjeistukset. Tämän jälkeen aloita jokainen ratsastus nauhoitteella. Nauhoitteen jälkeen ratsasta itsenäisesti pitäen mielessä sinun saamat tietoisuutta lisäävät ohjeistukset. Ratsasta kahden viikon aikana näin mielellään joka kerta, vähintään 6 kertaa. Ratsastuksen jälkeen huomioi omia ajatuksia, tunnetiloja ja kehotietoisuutta, sekä yksilöllisten ohjeistuksien vaikutusta ratsastukseen ja itseesi.

PsM, liikunta- ja urheilupsykologi.sert
(Nimi ja osoite piiloitettu)

BILAGA 4 – Inspelade Body Scan-övningen (13min 32sek)

Tämä harjoitus on mindfulness pohjainen kehoskanneri ratsastukseen sovellettuna. Tätä harjoitusta ei voi tehdä oikein tai väärin. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä ratsastajan kehotietoisuutta. Kun huomaat harjoituksen aikana huomion siirtyneen pois kehosta. Vain huomaa se, ja lempeästi, mutta päättäväisesti palauta huomio takaisin kehoosi. Aloita harjoitus hevosen selässä istuen, paikallaan tai käynnissä. Pidemmällä ohjalla tai hyvin kevyellä kontaktilla. Siten kuin sinusta tuntuu turvalliselta. Asetu istumaan ryhdikkäästi, mutta rennosti. Mikäli koet tarvetta korjata tai muuttaa asentoasi harjoituksen aikana, voit hyvin tehdä sen. Aloita katselemalla avoimella ja pehmeällä katseella ympäristöäsi. Voit ottaa muutaman syvemmän hengityksen. Nenästä sisään ja puhaltamalla pitkään suusta ulos. Sisäänhengitys...Uloshengitys...Mikäli olet ollut paikallasi, siirry ratsastamaan käyntiä uraa pitkin pitkällä ohjalla. Anna hevosen kävellä sen luontaista rytmiä. Anna hengityksesi palautua normaaliksi. Anna sen olla nyt semmoinen kun se tällä hetkellä on. Mikäli kehoskannauksen aikana huomaat jännittyneisyyttä tai kireyttä jossain, voit suunnata hengitystä näitä alueita kohti, ja ikään kuin hengittää kireyden pois. Mikäli huomaat harjoituksen aikana kriittisiä ajatuksia kehoasi tai istuntaasi kohtaan, vain huomaa nämä ajatukset – ai, tuollaisia ajatuksia nousi tästä harjoituksesta. Ja päästä niistä irti, ja lempeästi mutta päättäväisesti palauta huomiosi takaisin kehoosi. Suhtaudu kaikkiin nouseviin ajatuksiin ja tunteisiin, uteliaisuudella ja hyväksynnällä. Tule nyt tietoiseksi kasvojesi ilmeestä. Aisti kasvojesi lihaksia, jos huomaat kireyttä, päästä irti jännityksestä. Otsa, posket, silmänympärykset, suunympärys... leuat. Koko kasvot... Siirrytään sitten alaspäin, tule tietoiseksi kaulasta, niskasta, hartioista ja olkapäistä. Voit pyöryttää olkapäitä ja antaa niiden laskeutua taakse alas. Aisti käsivarsien asentoa ja käsivarsien lihaksia. Anna käsivarsien laskeutua alaspäin, lähellä kylkiäsi. Voit antaa käsiesi lähes levätä satulan etukäärällä. Tai voit kevyesti kannatella käsiäsi. Tunnustella nyt ohjia, aisti sormesi ohjilla ja otteesi ohjista. Siirrä sitten huomiosi hengitykseen. Tunne miten hengitys liikuttaa rintakehääsi. Ja tunnustele, missä tunnet hengityksen. Vatsa nousee ja laskee. Rintakehä laajenee ja supistuu. Aisti myös selän lihaksia. Tiedosta sitten lantion asento. Tunne istuinluusi. Tule tietoiseksi lantion liikkeestä, kun se liikkuu edestakaisin, puolelta toiselle, ylös alas. Anna lantion liikkua hevosen mukana. Hengitä kohti mahdollisia kireyksiä, lonkankoukistajissa tai pakaroissa. Pidä hetken huomio lantion liikkeessä. Aisti sitten reisien liikettä lantion liikkeen jatkeena. Tule tietoiseksi koko jalan liikkeestä, käynnin tahdissa. Aisti koko jalan kosketuspintaa, satulaan ja hevoseen. Tule tietoiseksi pohkeestasi, nilkastasi, jalkaterän asennosta. Varpaista kengän sisällä. Laajenna nyt tietoisuutta koko kehoosi. Koita pitää koko kehosi ja sen liike tietoisuudessa. Anna itsellesi lupa olla tässä hetkessä. Ja aisti kehon ja mielen tilaa. Mikä on kehosi tila juuri nyt? Mikä on mielesi tila juuri nyt? Hengitä näiden ajatusten ja tuntemusten kanssa.

Siirrytään nyt harjoituksen toiseen osaan, jossa siirrytään aktiiviseen ratsastamiseen – tietoiseen liikkeeseen. Voit ottaa hieman enemmän kontaktia hevoseen, lyhentää ohjaa ja alkaa vaikuttaa enemmän hevosen tapaan liikkua. Kuitenkin säilyttäen mahdollisimman kevyen kuolaintuntuman. Nyt aloitamme alhaalta ylöspäin. Aisti jalan asentoa ja tuntumaa jalustimeen. Tunne jalustin päkijän alla. Aktivoi jalan lihaksia kevyesti painamalla kantapäitä alas, ottamalla hieman tukea jaloilla. Tule tietoiseksi nilkan asennosta ja nilkan liikkuvuudesta. Suuntaa huomiota koko jalan lihaksiin ja kontaktiin satulaan, kun lähdet aktivoimaan käyntiä. Tule tietoiseksi keskivartalon lihaksista, vatsa- ja selkilihaksista. Aktiivisesti kannattele omaa painoasi. Tiedosta lihastonuksen lisääntyminen jaloissa ja keskivartalossa. Kuitenkin huomioiden jäntevän ja joustavan liikkeen nivelissä. Jaa omaa painoasi jalustimien, reisien ja takapuolen välille. Havainnoi sitten hengitystä, lisääntyneen aktiivisuuden myötä – missä hengitys tuntuu nyt

kehossa? ... Siirrä sitten huomio käsiin – tule tietoiseksi miten aktiivinen ratsastus on vaikuttanut käsien asentoon, käsivarsiin ja hartioihin. Tule tietoiseksi miltä tuntuu niskassa. Suuntaa huomio sormiin ja ohjaskontaktiin. Tunnustele ohjaa sormissasi. Aisti käden liikettä kun se seuraa hevosen kaulan liikettä. Tule sitten tietoiseksi kasvojesi lihaksista ja ilmeestä. Miten aktiivinen ratsastus näkyy kasvoillasi ja katseen suunnassa? Aisti kasvojesi lihaksia, otsaa, silmänympäryksiä, leukaa, ja katseen suuntaa... laajenna tietoisuutta taas koko kehoon: kehon asentoon, liikkeeseen. Koita hahmottaa koko kehosi yhtenä... tiedosta hengityksesi kun harjoitat kykyä kokea koko kehosi samanaikaisesti.

Tähän harjoituksen loppuun tehdään pieni kiitollisuusharjoite. Anna katseesi kohdentua nyt hevoseesi ja anna mieleesi nousta lempeitä, ystävällisiä ja rakkaudellisia ajatuksia ja tunteita hevostasi kohtaan. Tunne kiitollisuutta siitä, että saat kokea juuri tämän hetken hevosesi kanssa. Tunne kiitollisuutta mahdollisuudesta olla hevosesi kanssa. Siirry nyt itsenäiseen ratsastukseen. Palauta mieleesi yksilöllisesti saadut ohjeistukset. Ja ratsastuksen aikana koitat toteuttaa näitä ohjeistuksia aina kun ne tulevat mieleesi. Hyvää harjoittelua!

BILAGA 5 – Mindful Attention Awareness Scale

Jokapäiväiset kokemukset

Tässä on lista väitteitä jokapäiväisistä kokemuksistasi. Arvioi kuinka usein nykyään koet näitä käyttäen alla olevaa asteikkoa 1-6. Pyri vastaamaan oman todellisen kokemuksesi mukaisesti, ei sen mukaan mitä mielestäsi pitäisi tuntua. Vastaa jokaiseen väitteeseen erikseen riippumatta muista vastauksista.

1	2	3	4	5	6
Lähes aina	Hyvin usein	Aika usein	Aika harvoin	Hyvin harvoin	En juuri koskaan

1. Saatan kokea jonkin tunnetilan ja tulla siitä tietoiseksi vasta joskus myöhemmin	1	2	3	4	5	6
2. Rikön tai kaadan asioita huolimattomuuden, tarkkaavaisuuden puutteen tai muiden asioiden ajattelemisen takia	1	2	3	4	5	6
3. Minun on vaikea pysyä keskittyneenä siihen mitä nykyhetkessä tapahtuu	1	2	3	4	5	6
4. Minulla on tapana kävellä nopeasti sinne minne olen menossa, kiinnittämättä huomiota siihen mitä koen matkalla	1	2	3	4	5	6
5. En tavallisesti huomaa fyysisen kireyden tai epämukavuuden tuntemuksia ennen kuin ne todella vangitsevat huomioni	1	2	3	4	5	6
6. Unohtan henkilön nimen lähes heti sen jälkeen, kun se on minulle ensimmäistä kertaa kerrottu	1	2	3	4	5	6
7. Vaikuttaa siltä, että toimin automaattisesti kuin kone, tiedostamatta paljoakaan siitä mitä olen tekemässä	1	2	3	4	5	6
8. Kiirehdin tekemisissäni enkä kiinnitä niihin kunnolla huomiota	1	2	3	4	5	6
9. Keskityn niin vahvasti tavoittelemaani päämäärään, että menetän kosketuksen siihen mitä parhaillaan teen päämäärän saavuttamiseksi	1	2	3	4	5	6
10. Teen töitä tai tehtäviä mekaanisesti, olematta tietoinen siitä mitä olen tekemässä	1	2	3	4	5	6
11. Huomaan kuuntelevani jotakuta puolihuolimattomasti, tehden jotakin muuta samalla aikaa	1	2	3	4	5	6
12. Ajan paikkoihin ikään kuin automaattiohjauksella ja ihmettelen sitten miksi menin sinne	1	2	3	4	5	6
13. Huomaan, että tulevaisuus tai menneisyys askarruttaa minua	1	2	3	4	5	6
14. Huomaan tekeväni asioita kiinnittämättä niihin huomiota	1	2	3	4	5	6
15. Napostelen huomaamattani	1	2	3	4	5	6

Aikupenäinen tekijänoikeusvapaa kysely, Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan:
<https://ops.sas.upenn.edu/resources/questionnaires/researchers/mindful-attention-awareness-scale>

Suomenkieliset kysymykset:
https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/suomenkielisen_maas-mittarin_painoksesta_15-05_1001.pdf

Tämä versio: Jussi Hiltunen
<https://orcid.org/10.1111/1469-7610.12121>

BILAGA 6 – Skriftligt samtycke

SUOSTUMUS

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan Arnella Nymanin haastatteluun aiheesta ”Mindful Learningin käyttö ratsastusopetuksessa”. Minulle on selvitetty, että minusta kerättäviä tutkimustietoja käsitellään luottamuksellisina ja siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöllisyyttäni.

Voin keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa.

Annan suostumukseni tutkimukseen osallistumiseen ja haastattelujen nauhoittamiseen.

Paikka ja päivämäärä

Haastateltava

Tutkija

BILAGA 7 – Intervjuguide

Intervjuguide – semistrukturerad intervju

- Hälsa respondenten välkommen
 - o Berätta kort om min undersökning (syfte etc.)
- Be skriftligt samtycke, berätta att intervjun kommer att bandas in
 - o Berätta att respondenten har rätt till att avbryta intervjun när som helst
 - o Anonymitet
- Påpeka att det inte finns rätta eller fela svar, jag är intresserad av de individuella upplevelserna
- Frågor:

Grunduppgifter:

1. Hur gammal är du?
2. Hur länge har du ridit?
3. Hur många ridlärare har du haft?
4. Har du tidigare stött på mindfulness i ridundervisning?
 - a. Om ja, var och hur?
5. Har du tidigare stött på liknande individuella, mindfulness inspirerade instruktioner av ridläraren?
 - a. Om ja, var och hur?
6. Har du tidigare utövat mindfulness (t.ex. på fritiden, yoga etc.)?
 - a. Om ja, var och hur?
 - b. Vilka likheter-/olikheter hittade du jämfört med den nya upplevelsen?

Ridlektionen fredagen den 30.3:

7. Hur upplevde du body scan - övningen som gjordes i början av ridlektionen?
 - a. Vilka tankar väckte övningen?
 - b. Vilka känslor väckte övningen?
 - c. Vad var lätt?
 - d. Vad var svårt?

8. Hur upplevde du tacksamhetsövningen under ridlektionen?
 - a. Vilka tankar väcktes?
 - b. Hur kändes det?
9. Hur upplevde du den individuella instruktionen du fick av läraren (t.ex. att under kommande två veckorna ska du fokusera extra mycket på stabiliteten i mag- och ryggmuskulaturen)?
 - a. Vilka tankar väcktes under lektionen?
 - b. Hur kändes det att få en instruktion/övning av denna typ (det var ju en mycket friare instruktion än vad vi är vana med att få av ridlärare)

Övning på egen hand (ca. 2 veckors tid):

Ljudfilen:

10. Hur många gånger lyssnade du på den inspelade body scan-övningen?
 - a. Hur många gånger på hästryggen?
 - b. Hur många gånger hemma?
11. Hur upplevde du den inspelade body scan-övningen?
 - a. Vilka tankar väcktes?
 - b. Hur kändes det?
 - c. Vad var lätt?
 - d. Vad var svårt?
12. Då du red på egen hand, hur upplevde du tacksamhetsövningen i slutet av ljudfilen?
 - a. Vilka tankar väcktes?
 - b. Hur kändes det?
13. Tycker du att du haft någon nytta av den inspelade övningen?
 - a. Ifall ja, hurdan?
14. Har du upplevt någon skillnad i din koncentration efter att du lyssnat på ljudfilen?
 - a. Om ja, hurdan skillnad?
15. Har du upplevt någon skillnad i din förmåga att vara närvarande?
 - a. Om ja, hurdan skillnad?

16. Har du upplevt någon skillnad i hästen eller i din kontakt med hästen under tiden du lyssnar på ljudfilen?
17. Har du upplevt någon skillnad i hästen eller i din kontakt med hästen strax efter att du lyssnat på ljudfilen?

Individuella mindfulness inspirerade instruktionerna:

18. Hur har du upplevt den individuella övningen du fick av läraren?

(t.ex. att bli mer medveten om handens position och rörelse)

- a. Vilka tankar väckte övningen?
 - b. Vilka känslor väcktes?
 - c. Vad var lätt?
 - d. Vad var svårt?
19. Ungefär hur ofta tänkte du på din individuella övning?
20. Vilken var din individuella övning?
21. Tycker du det delområdet som du skulle fokusera extra mycket på har förbättrats i din ridning?
22. Anser du att du haft någon nytta av de individuella instruktionerna?
- a. Ifall ja, hurdan nytta?
23. Har du provat på att ge liknande instruktioner till dig själv då du rider eller hittat på någon egen övning?
- a. Ifall ja, hurdan övning?
24. Har du upplevt någon skillnad i ridningen?
- a. Ifall ja, hurdan skillnad?

Allmänt om övning på egen hand:

25. Har du upptäckt någon skillnad i din kropp under dessa två veckor?
- a. Ifall ja, hurdan skillnad?
26. Har du upptäckt någon skillnad i kroppsmedvetandet under dessa två veckor?
- a. Ifall ja, hurdan skillnad?
27. Har du upptäckt någon skillnad i kontakten med hästen?
- a. Ifall ja, hurdan skillnad?
28. Har du upplevt någon skillnad i din häst?
- a. Ifall ja, hurdan skillnad?

29. Har koncentrationsförmågan eller känslan att vara medvetet närvarande ändrats under dessa två veckor?
- a. Om ja, hur?
30. Har du upplevt några positiva eller negativa effekter av att utöva mindfulness, och i så fall hurudana?
- a. Inom ridningen?
 - b. Utanför stallet (t.ex. hemma eller på jobbet)?
31. Har mindfulness påverkat din ridning?
- a. Ifall ja, hur?

Allmänt om ridundervisning:

32. Hur upplevde du de mindfulness inspirerade instruktionerna jämfört med traditionella, mera tekniska instruktioner?
33. Önskar du dig mera rent tekniska instruktioner eller mera mindfulness inspirerade instruktioner av ridläraren?
- a. Varför? (motivera svaret)
34. Upplevde du att lärandet skedde på ett annorlunda sett än då du får tekniska instruktioner?
- a. Ifall ja, på vilket sätt annorlunda?
35. Har du något ytterligare du vill berätta eller tillägga?

TUSEN TACK ☺